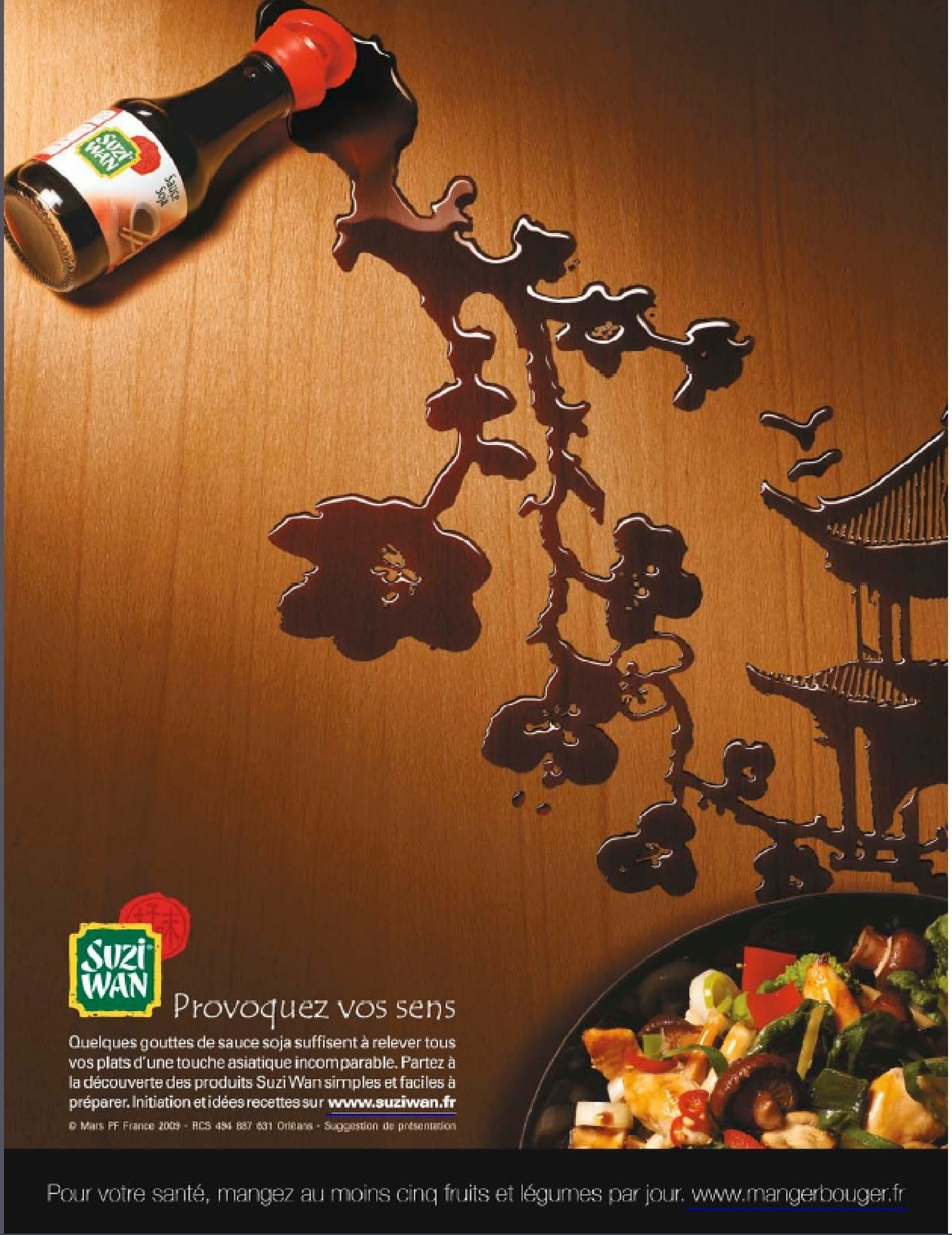
ELLE
CONCOURS
GAGNEZ NOTRE SÉLECTION BARBECUE
à table®
elleatable.fr N° 65
SPÉCIAL ÉTÉ
60 recettes plein Sud
Côté cave
Les grands rosés de Provence
C'est le moment !
croquez la divine framboise
Italie
Déjeuner au cœur du Chianti
Leçon filmée
La vraie tarte tropézienne
Saint-Tropez confidentiel
FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25
BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95
D € 5,50 / ESP € 4,00 / GB £ 3,20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00
LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600 CFP / NL € 4,40
PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,00 / TUN 5,500 DT

Je suis ces recettes
récoltées aux quatre coins
du pays et postées
sur mon blog
où que je sois.
Comme Anne Lataillade,
restez connecté
où que vous soyez
avec votre clé 3G+
et retrouvez
ses découvertes culinaires
sur blog-everywhere.orange.fr
Nécessite un abonnement à une offre internet everywhere Orange.
Conditions et tarifs sur orange.fr. Offres valables en métropole sous réserve de couverture EDGE/3G+/WIFI.
France Télécom, SA au capital de 10 459 964 944 € - RCS Paris 380 129 866. Orange France, SA au capital de 2 096 517 960 € - RCS Créteil 428 706 097.
plus loin ensemble
orange™



édito

Courrier Sud

C'est plus fort que nous, la trêve estivale se double invariablement d'un cortège d'envies réflexes, comme celle d'une place au soleil quelque part dans le Midi. En effet, le magnétisme qu'exerce le Sud sur les Français a beau être vieux comme les rues de Provence, ces destinations très touristiques n'ont rien perdu de leur pouvoir d'attraction. C'est le verdict de nos pages consacrées aux classiques des grandes vacances, chaloupant entre barquettes de framboises, menus grillades, huile d'olive de Toscane et la fameuse tarte tropézienne que les inconditionnels iront déguster sur son lieu de naissance, dans une Saint-Tropez qui part encore pêcher en tartane et vous vante la bouillabaisse avec une pointe d'ail dans l'accent. Car, à l'instar de Gaël Orieux, le chef breton interrogé par Trish Deseine, qui s'avoue incapable de troquer son bon vieux Sud-Finistère pour une nouvelle plage de détente, nous avons préféré la familiarité à l'exotisme. Et s'il faut bien sûr s'attendre à ne pas être seul sur la Côte d'Azur, grâce à nos bons soins vous n'y verrez que du bleu.

Sandrine Giacobetti

J.-C Amiel

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus, vitesse, léger et fait d'avance sélectionnés par la rédaction.

MENU VITESSE

p. 51

TARTINES DE MOZZARELLA ET POIVRONS — 10 mn

\+

p. 86

RASCASSE RÔTIE — 15 mn

\+

p. 52

MELON RÔTI, HUILE D'OLIVE ET CASSONADE — 5 mn

=

30 mn

MENU LÉGER

p. 81

TZATZIKI — 60 Cal

\+

p. 60

BROCHETTES AU POULET ET TOMATES SÉCHÉES — 320 Cal

\+

p. 65

FROMAGE BLANC COULIS FRAMBOISE ET CONFITURE DE LAIT — 200 Cal

=

580 Cal

Les calories s'entendent par personne

MENU FAIT D'AVANCE

p. 59

ROULÉS DE JAMBON DE BAYONNE AU BREBIS — frais

\+

p. 81

CAPPONATA — confit

\+

p. 64

TARTE DE CRÈME AU CITRON ET FRAMBOISES — acidulée

=

tout est prêt !

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

"Avec Pérène, chaque cuisine raconte une histoire unique : la vôtre. Une histoire qui peut, à l'image de celle-ci, se construire autour d'une passion pour la nature, d'une envie d'effacer les limites entre l'intérieur et l'extérieur... Pour moi, tout commence par l'écoute de vos aspirations. C'est à partir d'elles que je conçois la juste mise en scène de votre projet. Juste pour vous et personne d'autre. Je vous invite à entrer dans un espace Pérène comme dans un lieu d'inspiration privilégiée. Matériauthèque, mur de couleurs, comptoir collection... Tout est pensé pour que nous trouvions, ensemble, la meilleure façon de donner corps à votre histoire de cuisine."

Votre agenceur Pérène.

/perene

D'autres histoires de cuisines : www.perene.com

ELLE à table

Juillet - Août 2009

En Couverture : Melon rôti, huile d'olive et cassonade
Photo Jérôme Bilic
Réalisation Marie Leteuré

Beau & Bon

11 **Beau & Bon News**
Les dernières nouveautés...

16 **Les aventures de Clotilde**
Pour une cuisine plus verte.
La cardamome verte.

20 **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
Les rendez-vous goûteux.

24 **Profession**
Portrait d'une éditrice culinaire passionnée.

26 **Bien dans son assiette**
Craquez pour les glaces.
Les terrines d'été.

32 **La botte secrète de Jamie Oliver**
Toute l'Italie revisitée par un grand chef.

38 **Nouvelles vies gourmandes**
Ils ont choisi des métiers de bouche pour repartir à zéro.

44 **LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER**
Leçon filmée : la tarte tropézienne.

47 **Elle Passions**
Une super machine à glace.

Côté cuisine

50 **Déjeuner de soleil**
Dix recettes originales pour savourer l'été.

58 **Cuisine du placard**
Des petits plats très Sud cuisinés avec trois fois rien.

62 **FRAMBOISES : COMMENT MENER SA BARQUETTE**
Sept desserts ultra-faciles à réaliser.

A table !

72 **CHIANTO CLASSICO : ITALIAN VINTAGE**
Déjeuner au cœur de la Toscane.

78 **Spécial Sud : les voyages forment la jeunesse**
Grèce, Italie, Espagne... Petits tours des popotes !

84 **C'est de la Trish !**
Revue de chef avec Gaël Orieux dans son restaurant Auguste à Paris.

90 **ROSÉS : LE TRIO PROVENÇAL**
Dix vins pastel, frais et gouleyants.

Evasion

94 **SAINT-TROPEZ : LES VALEURS REFUGES**
Les bonnes adresses des Tropéziens.

106 **Participez à notre grand concours : barbecues et ustensiles**
Trois cents lots à gagner...

108 **Mon cake à la mode de Capri**
Une recette très italienne d'Alba Pezone.

112 **Toscane, un portrait à l'huile**
... d'olive : toute la richesse d'un terroir.

119 **Index**
Retrouvez la liste de nos recettes !

120 **Notre carnet d'adresses**

123 **A table !™**
Nos fiches-recettes.

Téléchargez l'appli ELLE à table disponible sur l'App Store. Plus de 5000 recettes dans votre iPhone ou iPod touch !

le prochain numéro de Elle à table sortira le 04 septembre 2009

Booklet Sucrées, salées, 30 recettes autour de la pêche, 68 pages, posé en couverture du magazine, sur les ventes kiosque et sur les abonnés de la métropole. Encart Elle Passions dépliant de 4 pages, posé en 4e de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

BEAU & BON

> News, conso, livres, expos... PAGE 11
Dans l'air du temps

> Clotilde la blogueuse PAGE 16
Traqueuse de tendances culinaires

> **C'est le moment** PAGE 20
La primeur du marché
Evénements : juillet-août

> **Profession : éditrice culinaire** PAGE 24
Un goût tranché pour la cuisine hors caste

> Bien dans son assiette PAGE 26
Entre diététique et gourmandise

> **Bonnes feuilles** PAGE 32
L'Italie de Jamie Oliver

> **Portraits** PAGE 38
Une seconde vie dans la gastronomie

> **Leçon filmée** PAGE 44
Les inventions du pâtissier Felder

Pack déjeuner (vaisselle biodégradable en canne à sucre, bouleau, kraft et carton recyclé), Les Petites Emplettes. Serviettes et bols jetables en sucre de palme, Merci.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

réalisation Emmanuelle Robin et Sandrine Giacobetti

Relooking express

Des gobelets ludiques pour changer de profil sans passer par la case chirurgie esthétique ! Gobelets « Changez de nez », 9,90 € les 24 pièces, chez Fun Food Boutique.

Jamais sans mes macarons

Un Eat Bag aux parfums de saison (melon et pêche melba) pour satisfaire les envies gourmandes des foodistas. Eat Bag de quatre macarons, 7 €, en vente chez Dalloyau.

Déjeuner à emporter

En ces temps de restriction budgétaire, le bento (lunch-box japonaise ou gamelle d'ouvrier nouvelle génération) devient l'allié du budget à l'heure du déjeuner. Monbento.com propose de nombreux modèles gais et colorés, de 13,50 € à 39,50 €.

SMS Pour organiser vos déjeuners sur l'herbe, le site www.pique-nique.info/ répertorie les aires de pique-nique de tous les départements français et propose des recettes, des conseils pratiques ainsi que la vente en ligne d'accessoires (paniers, nappes, hamacs…).

Un kit astucieux

Très pratique lors d'un barbecue dans le jardin, l'Assiet'Repas se compose d'une assiette, un couteau, une fourchette, une cuillère, un emplacement pour le verre et deux compartiments pour les sauces. Le kit est réutilisable car les couverts se clippent, et tout est compatible avec lave-vaisselle et micro-ondes. Assiet'Repas, 6 coloris, 5,90 € le pack de 6 et 6,90 € les 10 couvercles hermétiques. En vente sur Internet.

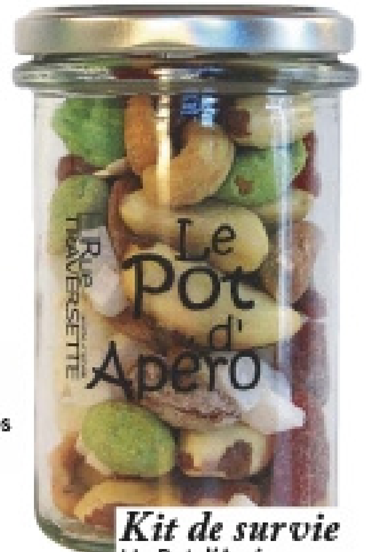
Le « cubi » passe à table

Le Bib (cubitainer avec « bag in box ») prend de la hauteur grâce au système astucieux de Bib'Up, qui permet de le poser sur une table, à hauteur du verre. Il suffit de placer les quatre pieds aux angles du Bib (calé par une équerre à l'intérieur de chaque pied) et de maintenir l'ensemble grâce à une sangle en plastique, s'adaptant aux formats 3, 5 ou 10 litres. Bib'up, 9,90 €. En vente sur Internet.

X. Imbert/studio HF/D.R.

Adresses et sites en p. 120

Le tube de l'été Donnez une note sucrée-salée aux bouchées apéritives maison grâce à cette confiture en tube qui marie les courgettes et les épices. Confiture de courgettes aux épices, 4,50 € (110 g), à La Grande Epicerie de Paris.



Kit de survie Un Pot d'Apéro très gourmand, composé de noix du Brésil, d'arachides au wasabi, de fraises déshydratées, de noix de cajou, de noix de coco, etc. Le Pot d'Apéro, 5,40 € (140 g), chez Rue Traversette.

Pilé pile poil

Inutile de s'armer d'un pic à glace pour réussir ses mojitos : il suffit d'enrouler le C'Rush (un moule en silicone platine) sur lui-même pour obtenir de la glace pilée. C'Rush, 17 € les deux moules, chez Lékué.

Cracker suisse Ces oboles au cumin sont de fines gaufrettes très légères (85 unités dans un paquet de 100 g !) à grignoter nature ou à napper de crème de poivron, de caviar d'aubergine… Oboles de Lucerne au cumin des prés, 4,32 €, Albert Ménès.

SMS Ricardito, c'est le nom du cocktail élaboré par le chef Mauro Colagreco (Mirazur à Menton) pour le Grand Fooding d'été : passez 8 pommes vertes, 80 g de céleri branche et 80 g d'épinards à la centrifugeuse, ajoutez le jus de 1 citron, puis versez ce jus dans un blender avec 10 feuilles de menthe, 80 ml de sirop à 30°, 160 ml de Ricard et des glaçons (recette pour 4 personnes).

Sans en faire une tartine Préparer quelques toasts devient un jeu d'enfants ! Planche à tartiner, 11 €, chez Home Autour du Monde.

Apéro tapas

Pour éviter les pannes d'inspiration, ce coffret contient trois bouteilles de vin de cépage (Syrah rouge, Syrah rosé et Chardonnay), issu des vignobles du parc naturel du Lubéron, ainsi qu'un livret de recettes de tapas, dans lequel Sonia Ezgulian nous explique comment réaliser des grissini aux légumes grillés ou des mini-kebabs de canard fumé. Coffret Marrenon, 16,90 €. En vente dans le caveau dégustation Marrenon, aux Galeries Gourmandes à Paris, chez Hédiard Aix-en-Provence et chez certains cavistes.

DR.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses et sites en p. 120

Pensée positive

Ce chocolat noir du Venezuela (73 %), aux mûres et aux framboises, vous promet de rester jeune grâce aux nombreux antioxydants qu'il contient. S'il vous fallait une excuse... Oui au chocolat, coffret Maison Richart à partir de 14,95 €. Disponible jusqu'au 30 août. Points de vente sur leur site.

Vin du nouveau monde

A déguster bien frais après la plage, ce vin du Chili a reçu la médaille d'Argent au Concours Chardonnay du Monde 2009. Chardonnay por Escudo Rojo 2008, Baron Philippe de Rotschild, 14 €. En vente chez les cavistes.

Obamania

Pied de nez à la crise, ces serviettes en papier couleur dollar sont à l'effigie de Barack Obama ! Paquet de 20 serviettes Obama, 4,90 €, chez Fun Food Boutique.

SMS Alternative parisienne aux delicatessens de Manhattan, West Side Kitchen vous livre bagels au cream cheese, sandwichs au pastrami, pots de cole slaw, carrot ou banana cakes… Compter 39,90 € pour la lunch-box « Bagels for two » (3 bagels, cole slaw, chips, cookies et sodas pour 2).

5 sens en alerte

Wrigley, le géant américain du chewing-gum, joue la carte de l'élégance pour sa nouvelle gomme, baptisée 5 (« five » !), comme les 5 sens... 3 parfums, 1,99 € le pack de 12 tablettes. En vente dans les boulangeries et grandes surfaces à partir de septembre.

I love America!

Arnaud Larher a réalisé quatre cupcakes « Hommage à l'Amérique », avec les saveurs des cocktails au Grand Marnier (Cosmopolitan, Margarita...), dans une marmelade enrobée de chocolat. Collection Cupcakes Cocktails Made in America Grand Marnier, 11 € le coffret de 4, en édition limitée jusqu'au 15 septembre dans les boutiques Arnaud Larher et au Publicisdrugstore.

Clin d'œil californien

Comme dans les rues de San Francisco, admirez les façades des maisons victoriennes à l'heure du thé ! Canapé San Francisco de Téo Jasmin, 2732 €.

X. Imbert/studio HF / DR.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses et sites en p. 120

Un secret à partager...

VINS DE BANDOL

... Une Appellation singulière, riche d'un terroir chaotique baigné de lumière qui produit des vins harmonieux, denses et puissants.
Bandol, terre d'élection du Mourvèdre, où les hommes sont avec passion, fidèles à leurs racines.

L'OENOTHÈQUE
3, place Lucien Artaud – 83150 Bandol – Tél. : 04 94 29 45 03

MAISON DES VINS DE BANDOL
238 chemin de la Ferrage – 83330 Le Castellet – Tél. : 04 94 90 29 59

www.vinsdebandol.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

POUR UNE CUISINE PLUS VERTE

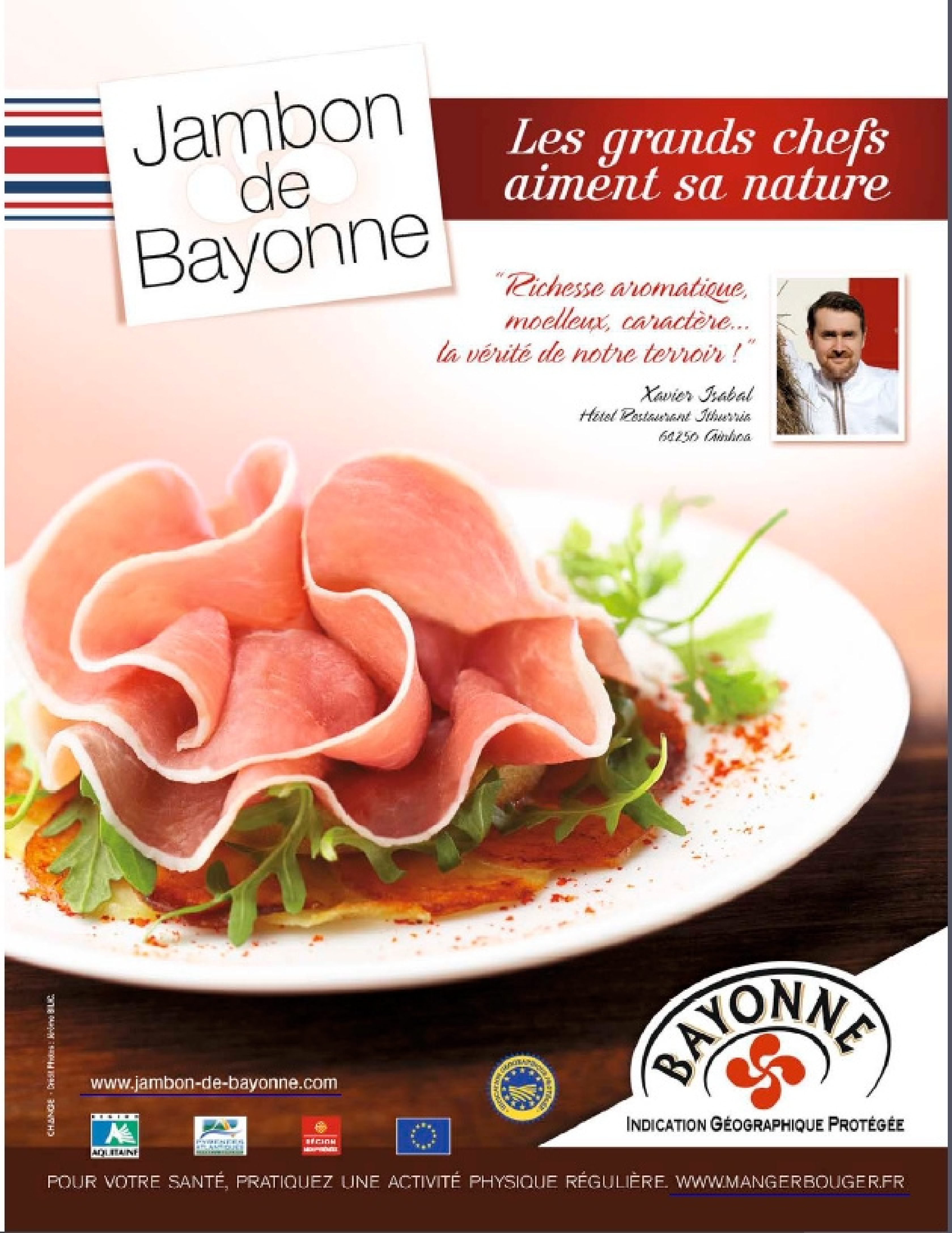
BLOG #1

Dix conseils pour minimiser son impact environnemental en cuisine. Il ne s'agit pas forcément de tout changer d'un coup, mais d'y penser et de faire de son mieux : les petits efforts s'additionnent!

photos **Béatriz Da Costa**
réalisation **Clotilde Dusoulier**

Acheter local et de saison réduit la facture énergétique des aliments. On favorise les produits bruts (moins de transformation et d'emballage). Egalement ceux d'origine bio (moins de pesticides dans les sols et dans l'assiette), à condition qu'ils ne viennent pas du bout du monde.
Réduire le gâchis alimentaire préserve l'eau et l'énergie consommées pour la fabrication et le transport. On n'achète que ce qu'on est sûr de manger (on peut planifier ses menus), on congèle ce qui risque de se perdre, et on utilise tout jusqu'à la dernière miette.
Réduire et réutiliser les emballages. On boude les emballages individuels, on achète autant que possible en vrac, les légumes en particulier, et on réutilise les sachets dans lesquels on les met pour les peser. On garde les boîtes en plastique et les bocaux pour s'en resservir.
Manger moins de produits d'origine animale. La production de viande est coûteuse en énergie et génère une pollution importante, et la surpêche appauvrit les océans. On pense donc aux protéines végétales (céréales, légumineuses, oléagineux, soja), au moins pour certains repas. Et quand on achète de la viande ou du poisson, on réduit les portions et on s'informe sur la provenance et les conditions d'élevage ou de pêche.
Cultiver son potager. On fait pousser ce qu'on peut dans son jardin, sur ses rebords de fenêtre (herbes, roquette) et dans sa cuisine (graines germées) : on ne fait pas plus locavore que ça ! On valorise ses déchets organiques (épluchures, thé, coquilles d'œufs) en faisant du compost, au fond du jardin ou sur le balcon (vermicompostage ou bokashi japonais).
Limiter le jetable. On se calme sur le papier aluminium, le film plastique (on met les restes dans des boîtes plutôt que de les emballer) et le papier sulfurisé, et on les réutilise autant qu'on peut. On utilise chiffons et torchons plutôt que de l'essuie-tout, et on boit l'eau du robinet (éventuellement filtrée) plutôt qu'en bouteille – à la maison comme au restaurant. On pique-nique dans de la vaisselle lavable et on apporte sa tasse au bureau pour éviter les gobelets. On se munit de sacs pour les courses réutilisables, et on n'oublie pas de les emporter !
Economiser l'énergie. On fait de la consommation d'énergie un critère de choix majeur pour l'électroménager. On utilise sa bouilloire électrique pour faire chauffer l'eau des pâtes (plus efficace que dans la casserole) et la cocotte-minute pour cuire légumineuses et plats mijotés (temps de cuisson diminué). On optimise l'utilisation du four en cuisant les préparations en même temps ou à la suite, le préchauffage étant le plus gourmand.
Economiser l'eau. Le lave-vaisselle est plus économe en eau, mais si on fait sa vaisselle à la main, on la fait dans une bassine d'eau, jamais sous l'eau courante. On rince les herbes et les légumes dans un récipient, et on arrose les plantes avec l'eau de rinçage. Et quand on fait cuire des légumes ou du poisson à la vapeur, on recycle l'eau en un bouillon léger pour les soupes et les risotti.
Passer aux produits d'entretien écologiques. Et surtout, on redécouvre la magie du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc et du savon noir, et on télécharge le livret « Le Grand Ménage »* pour fabriquer ses propres produits.
Partager. On échange astuces et conseils avec ses proches, et on parle avec les commerçants, les producteurs et les autres clients. Ouvrir le débat, sans prosélytisme, permettra peu à peu aux bonnes habitudes de se généraliser.

Ressource * « Le Grand Ménage » de Raffa : http://raffa.grandmenage.info/
Guide du consommateur pêche durable : http://www.pourunepechedurable.fr



LA CARDAMOME VERTE

BLOG #2

La cardamome, on aime ou on déteste. Mais si on se trouve dans ce dernier cas, on a le droit de changer d'avis ! Moi-même, j'ai mis des années à apprivoiser cette épice à l'arôme si particulier, à la fois citronné, boisé et poivré.

photos Béatriz Da Costa - réalisation Clotilde Dusoulier

Elle se présente sous la forme de **capsules vert pâle**, un peu fripées, de la taille d'un raisin sec, que l'on ouvre d'un coup d'ongle. A l'intérieur on trouve une dizaine de petites graines qui sont le véritable siège de son parfum.

Originaire du Kerala, c'est une épice qui est abondamment utilisée dans la cuisine indienne, mais aussi perse et afghane. Elle parfume le café au Moyen-Orient et le thé en Asie du sud (masala chaï), et de façon plus surprenante, elle fait la joie des pâtissiers dans les pays scandinaves, où elle a été adoptée au temps des Vikings.

Première erreur que je vous invite à ne pas faire : stocker la cardamome dans une boîte contenant d'autres ingrédients, sous peine de voir son parfum tout contaminer et vous écœurer pour longtemps. Non, l'isolement total de la cardamome, dans un bocal hermétique, est indispensable.

Deuxième écueil à éviter : l'enthousiasme débridé, ou le syndrome de la main lourde. La finesse de la cardamome n'a d'égale que sa puissance, et il faut en user avec modération.

Côté salé, elle s'entend particulièrement bien avec les volailles, l'agneau, les œufs, les lentilles, les petits pois, le riz, et les courges.

Côté sucré, avec les agrumes, les fruits à noyau, le chocolat et les desserts lactés. Et grâce à un entremets goûté au restaurant d'Olivier Roellinger, je sais maintenant que l'alliance café, pistache et cardamome fait sortir des petits angelots qui jouent de la trompette.

Pour utiliser la cardamome verte, on peut ajouter les gousses entières dans un plat mijoté : elles finiront par s'y désintégrer.

Pour les autres usages, on écrase les gousses du plat du couteau et on les torréfie brièvement dans une poêle sèche pour en réveiller les arômes. On prélève ensuite les graines, que l'on pourra soit faire infuser, soit broyer à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à épices.

On trouve aussi parfois de la **cardamome déjà moulue**, mais sa saveur pâlit vite, et il vaut mieux opter pour les capsules entières : il en faudra une vingtaine pour obtenir une cuillerée à café de cardamome moulue.

Recette

AFFOGATO PISTACHE CARDAMOME *(6 pers.)*

Affogato veut dire « noyé » en italien, et un gelato affogato, c'est une boule de glace sur laquelle on verse un expresso bien chaud au moment de servir.

les graines de 4 gousses de cardamome torréfiées
150 g de pistaches décortiquées non grillées et non salées
65 g de sucre
1/2 l de lait entier
2 c. à soupe rases de fécule de maïs (type Maïzena)
30 g de sirop d'agave (ou miel ou sirop de riz)
6 expressos ou du café serré

Mettez les pistaches, les graines de cardamome et le sucre dans le bol du robot, et mixez par courtes impulsions jusqu'à obtenir une poudre fine. Réservez. • Versez un fond de lait dans un petit bol, ajoutez la fécule, et mélangez pour la dissoudre. Réservez. • Mélangez le reste du lait et le mélange pistache-cardamome dans une casserole. • Amenez à frémissements sur feu moyen en mélangeant régulièrement à la cuillère en bois. • Ajoutez le mélange lait-fécule et laissez cuire 3 mn en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe suffisamment pour napper la cuillère. Retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes. • Ajoutez le sirop d'agave et mélangez. Laissez refroidir à température ambiante en fouettant de temps en temps pour éviter qu'une peau ne se forme à la surface, puis couvrez et mettez au frais jusqu'à ce que le mélange soit bien froid. • Fouettez à nouveau et faites turbiner dans une sorbetière ou, à défaut, versez dans des moules à glaçons et faites prendre au congélateur quelques heures. • Une fois la glace bien prise, répartissez-la dans des verres, versez un expresso fraîchement passé dans chacun et servez immédiatement.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Site en p.120

AGENDA MARCHÉ

Nul besoin de chercher le Midi à quatorze heures pour réussir sa ratatouille. Mieux vaut s'en tenir aux fondamentaux de la cuisine estivale.

texte Claude Malbec

En vedette

LE MELON

Acheter : Son poids étant fonction de sa concentration en sucre, le fruit le plus lourd est aussi le plus savoureux. Pour une dégustation immédiate, un pédoncule craquelé, voire absent, et un parfum modérément prononcé indiquent que le melon est à point.
Conserver : Pas plus de quelques jours dans un endroit frais. Evitez toutefois le réfrigérateur, où l'odeur du melon à maturité aura tôt fait d'imprégner le reste de vos victuailles.
Déguster : Comme sa cousine la pastèque, qui est elle aussi composée surtout d'eau sucrée, le melon est très rafraîchissant servi en quartiers à température ambiante.

L'AUBERGINE

Acheter : Lisse avec une chape lustrée, pas trop sombre et surtout bien ferme, véritable assurance contre l'amertume de ses graines.
Conserver : Une huitaine de jours dans le bas du réfrigérateur.
Déguster : A la vapeur, gratinée dans un tian au four ou avec d'autres légumes en ratatouille.

LES TOMATES

Acheter : En primeur, la cœur de bœuf côtelée et charnue, l'ananas jaune tirant sur le rosé, sucrée et légèrement farineuse, mais aussi la colibri, la cerise, la ronde à farcir… Choisissez-les odorantes, pleines et bien lisses, mais ne mésestimez pas une grappe qui est un peu fanée, comme c' est souvent le cas avec certaines tomates rustiques. Assurez-vous simplement qu'elles tiennent sur leur pédoncule.
Conserver : A température ambiante, car un passage au rayon frais leur fait irrémédiablement perdre leurs arômes.
Déguster : Volumineuse et charnue, la cœur de bœuf est la tomate la plus indiquée pour une ratatouille compotée ou au four. Quant à l'ananas, on la préférera tout simplement crue en salade.

Zoom sur

LA COURGETTE

Acheter : Une peau lisse, ferme, sans meurtrissures est la meilleure garantie de sa fraîcheur. Préférez les courgettes lourdes – ce sont les plus savoureuses – et évitez celles trop ramassées, souvent fibreuses et bourrées de pépins.
Conserver : Pas plus de cinq jours dans un endroit frais et sec. Ce légume perd ses saveurs au réfrigérateur.
Déguster : Tronçonnée, au four ou à l'étuvée, après l'avoir préalablement lavée et débarrassée de ses extrémités. Evitez de la cuire trop longtemps et n'assaisonnez qu'avant de servir, car le sel lui fait perdre de sa tenue lors de la cuisson. On peut aussi la consommer crue en salade, encore jeune avant que ne se forment des réserves d'amidon.

LA FIGUE

Acheter : Souple et rebondie, sans pinçons et le pédoncule robuste. Autre indicateur de sa pleine maturité, une gouttelette blanche doit perler à sa base.
Conserver : Pas plus de 24 h à température ambiante.
Déguster : Comme un fruit de table, en la laissant fondre sur la langue, ou mariée à un fromage de faisselle avec un peu de miel.

X. Imbert/Studio HF. E. Scot . F. Bauquel . J.P. Tarral . S. Rafont.

COMMUNIQUÉ

MISE EN BOUCHE ACCORD DE SAISON

#2 ANJOU, CE ROUGE VOUS VA SI BIEN

*Troisième vignoble de France, retrouvez les Vins de Loire dans un feuilleton en quatre épisodes célébrant l'union du vin et de la bonne chère. Cette fois, **l'AOC Anjou rouge** flatte une cuisine légère, au plus chaud de l'été.*

© Hall //Sucré Salé

Vin estival par excellence, cette appellation issue de macérations courtes s'apprécie fraîche à 16 °C, alors qu'elle déploie des saveurs franches, vives, aux rondeurs séduisantes.

Ses cépages, Cabernet Franc et Cabernet Sauvignon, s'épanouissent au sud d'Angers sur un sol de schistes noirs, qui les habille d'une robe rubis aux reflets carmin, dont les tendres notes de fruits rouges et de mûre précèdent une agréable traîne florale. Frais, léger, gouleyant, l'Anjou rouge appelle volontiers le panier pique-nique débordant de crudités, de chèvre frais, de mises en bouche à base de jambon alliné, voire de poulet rôti. Souple, il relève discrètement une compotée de poires, pêches ou brugnons au vin rouge, comme il se marie à la goûteuse viande rosée d'une grillade de veau. Et si elle porte en elle une certaine douceur angevine, cette AOC n'a rien contre l'air marin, puisqu'elle accompagne à merveille un carpaccio de bar (évitez en revanche le thon, en voie de disparition).

CROUSTILLANT AUX CÈPES ET JAMBON DE PARME

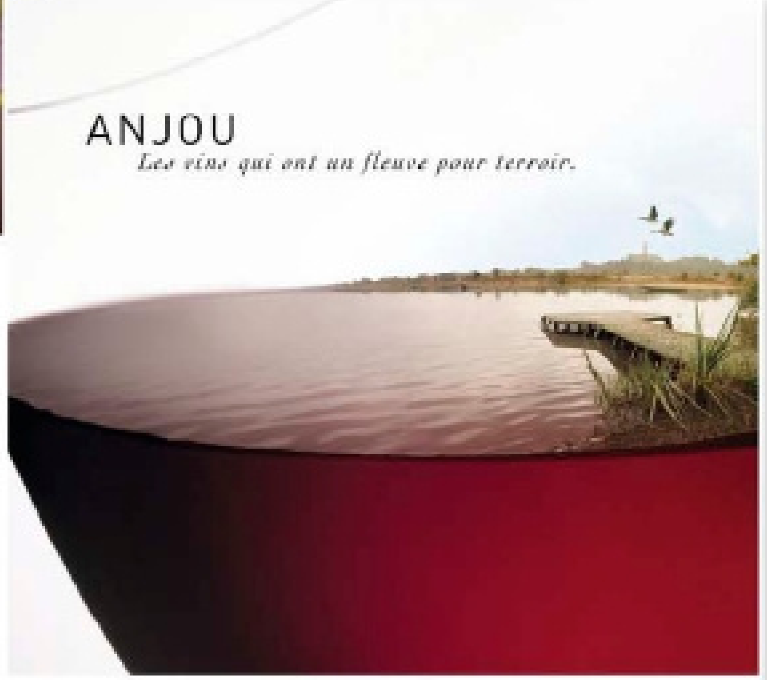
Pour 4 personnes
Prép. : 15 min
Repos : 10 min

1 baguette multi-grains (sésame, pavot…)
4 cèpes
1 échalote grise finement hachée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 fines tranches de jambon de Parme
50 g de salade verte
50 g de copeaux de parmesan
Poivre du moulin

● Faites fondre l'échalote dans l'huile d'olive, ajoutez les cèpes émincés et laissez-les dorer 2 min en les retournant.
● Retirez les croûtons de la baguette, ouvrez-la en deux dans la longueur et ôtez la mie. ● Etalez le mélange cèpes/échalote sur une moitié de baguette, disposez le jambon de parme, les feuilles de salade et les copeaux de parmesan par-dessus.
● Poivrez généreusement. ● Refermez le pain avec l'autre moitié et coupez-le en quatre en biseautant les bords à l'aide d'un couteau-scie. ● Réservez 10 min avant de servir pour que les parfums imprègnent la baguette.

Retrouvez d'autres recettes sur www.vinsdeloire.fr

Rendez-vous en septembre pour un nouvel accord de saison…



ANJOU
SAUMUR
TOURAINE

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

JUILLET-AOÛT

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte Julien Bouré

3 juillet au 30 août

Espagnolade au Vaudeville (75)

Les brasseries de l'enseigne Flo s'ouvrent pendant l'été au brassage des cultures, en taillant aux charcuteries andalouses une belle place parmi leurs traditionnels plateaux d'écaillers, soupes à l'oignon et steaks de bœuf chateaubriand. Imaginez chorizo, lomo de porc ibérique et Pata negra en chiffonnade se découper en toute netteté contre les murs jambonnés de La Coupole, parmi les boiseries du Balzar et dans chacun de ces monuments de la restauration parisienne que sont Bofinger, Terminus Nord, le Vaudeville ou le Bœuf sur le Toit. Deux desserts surprises extraits de Elle à table sont également à découvrir pendant l'opération.

Coordonnées sur www.flobrasseries.com

11 juillet au 20 septembre

Atmosphère, atmosphère… (94)

A l'occasion de son quarantenaire, le marché de Rungis placarde ses pavillons d'une quarantaine de clichés où figurent des salariés portraiturés par l'assez rock'n roll Kate Barry (Elle, Vanity Fair…). Une belle expo-photo qui pose ces nouvelles « Gueules de Rungis » en dignes successeurs des forts des Halles. Possibilité de l'admirer en groupe (65 € incluant la visite du marché) ou seul en s'acquittant d'un petit droit de péage.

Infos sur www.visiterungis.com

J.C. Amiel

2 au 12 août

Strasbourg, capitale de la cuisine européenne (67)

Le Festival des Cultures et Saveurs d'Europe rempile dans cette bonne ville de Strasbourg, par ailleurs célébrée pour l'excellence de sa tradition gastronomique. Nombreuses manifestations en prévision dans les rues, assorties d'un congrès de circonstance au Conseil de l'Europe sur les échanges culinaires intereuropéens.

Infos sur www.culture-food.eu

23 août

Mille ans dans la carrière du lard (Italie)

La fête patronale de Colonnata est aussi celle de son fameux lard blanc, l'autre filon de ce tout petit village toscan taillé à même les carrières de Carrare. Chaque année, des milliers de visiteurs confluent à une heure de route de Florence pour célébrer ce produit vedette des épiceries de luxe, que les gens d'ici font mariner depuis un millénaire dans des récipients de marbre débité sur place.

Infos sur www.aptmassacarrara.it

15 septembre

Avis aux amateurs !

Fermeture mi-septembre des présélections pour participer au grand Championnat de France de cuisine amateur. Tous les « cuisam » désireux de concourir aux épreuves d'automne sont priés d'inscrire leur recette sur **www.cuisineamateur.com**

Fin septembre

A vos terrines, dès maintenant !

Depuis 1995, l'antiquaire Françoise-Anne Bachelier, spécialisée dans les ustensiles de cuisine et de cave, organise un illustre concours de terrines. Les candidats doivent envoyer leurs recettes avant fin septembre (ne sont admises que les traditionnelles terrines de viande ou de poisson), dont une vingtaine seront départagées par un jury de choix composé des chefs étoilés Michel Roth et Philippe Legendre. Remise des trophées le 19 novembre devant le magasin Bachelier au marché Paul Bert de Saint-Ouen (93), en présence d'une terrine de 700 kg appelée à entrer au Guinness des records. Premier prix, un week-end foie gras en Charente périgourdine. Inscription gratuite sur **www.bachelier-antiquites.com**

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en septembre et octobre, n'hésitez pas à nous en faire part à :
Elle à table, Agenda gourmand
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex, ou à
courrierelleatable@hfp.fr

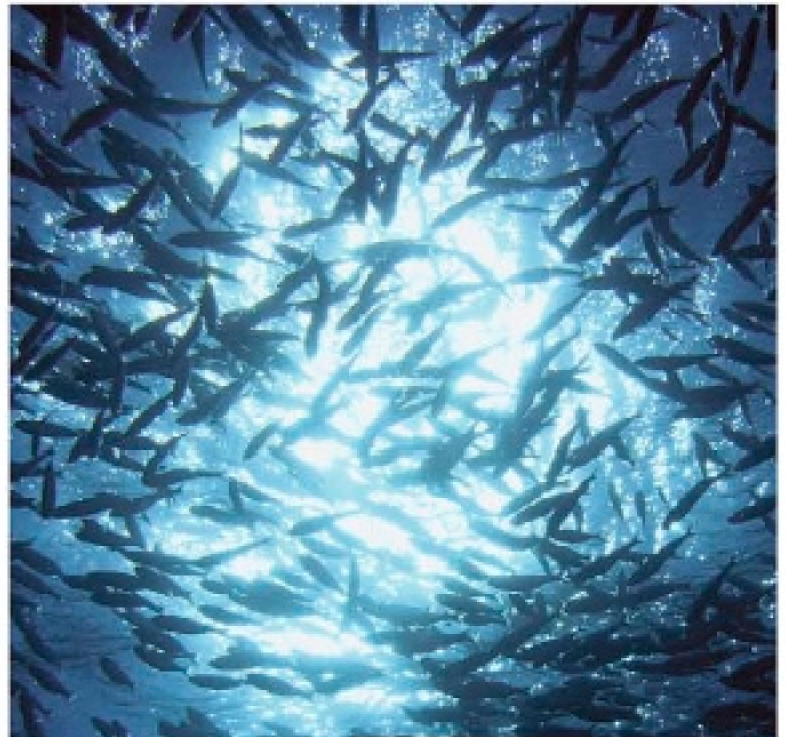
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

COMMUNIQUÉ

Les océans sont notre plus grande richesse…

Agissons ensemble pour une pêche durable.

Les océans couvrent 80% de notre planète et fournissent l'aliment le plus vendu au monde : le poisson. Dans les pays en voie de développement, il représente 20 à 50% des protéines consommées par 2,6 milliards d'individus. Conscients de la nécessité de préserver cette ressource vitale, le MSC et Connétable s'engagent aujourd'hui pour que les générations futures profitent, elles aussi, de la richesse de nos océans.



Qu'est-ce que le MSC ?

Le MSC (Marine Stewardship Council) est une ONG indépendante, à but non lucratif. Son objectif : contribuer à améliorer la santé des océans. Comment ? En reconnaissant et en valorisant les bonnes pratiques de pêche. Les acteurs qui s'engagent dans cette démarche - plus de 140 pêcheries dans le monde aujourd'hui - utilisent des méthodes de pêche qui respectent les ressources en poisson tout en préservant l'environnement marin.

Gourmet et éco-responsable, c'est facile avec Connétable.

Désirant contribuer à la protection et à la gestion responsable des ressources de la mer, Connétable lance la première gamme de conserves préparées avec du poisson éco-labellisé MSC. Thon blanc pêché à la ligne ou à la canne et saumon sauvage au naturel, filets de maquereaux marinés au citron et au basilic, trois recettes élaborées dans le respect du savoir-faire Connétable pour allier plaisirs de la table et respect de l'environnement.

Comment et où trouver les conserves de poissons Connétable éco-labellisées MSC ?

Les produits MSC sont facilement identifiables grâce au poisson bleu qui accompagne chaque produit éco-labellisé. On les trouve au rayon conserves de poissons en supermarchés et en hypermarchés.

MARINE STEWARDSHIP COUNCIL ®

CONNÉTABLE DEPUIS 1853

www.connetable.com

ÉDITRICE CULINAIRE

Ancienne architecte reconvertie sur le tard, Sabine Bucquet-Grenet inscrit sa petite maison d'édition à la marge des auteurs dorés sur tranche, des couvertures médiatiques et du papier-monnaie. Un goût tranché pour la cuisine hors-caste et les beaux livres ont valu à la fondatrice des Editions de l'Epure le titre de meilleure éditrice culinaire au Gourmand World Cookbook Awards. Portrait d'une bibliophile difficile à cataloguer.

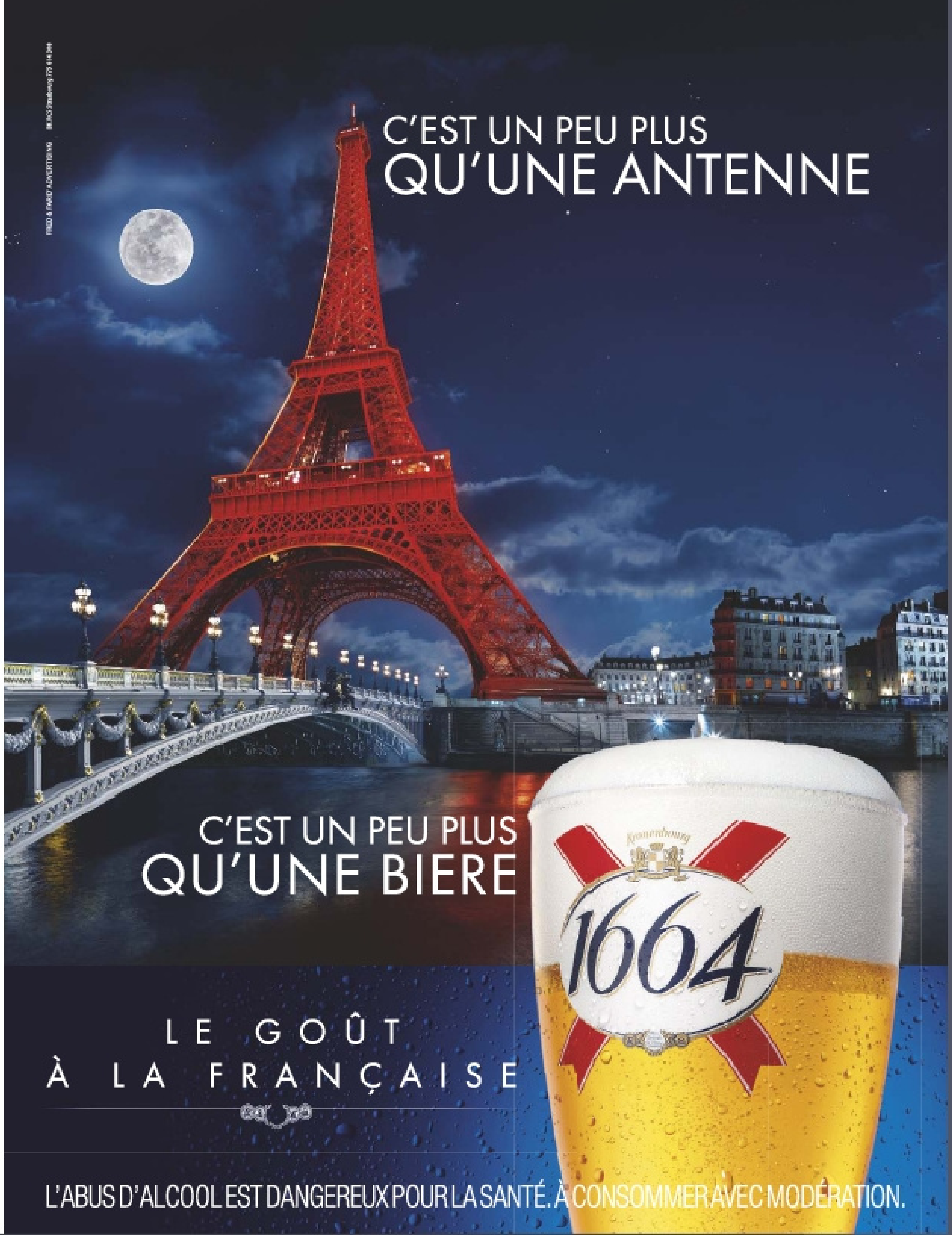
photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Dix façons de faire… « J'adorais regarder mon grand-père ouvrir ses livres au coupe-papier » confie Sabine Bucquet-Grenet, qui enrichit depuis dix-huit ans sa ravissante collection des Dix façons. Principe, un ingrédient base donne matière à dix recettes épatantes, avec à l'arrivée quelque deux cents livrets piqués au fil de lin et aux pages non coupées, manière vieux cahiers d'écoliers. « Je sélectionne toujours du papier de création assorti aux thématiques : par exemple celui de l'araignée de mer est orange, irisé et légèrement granuleux. »
Quand la littérature culinaire se contente bien souvent de resucées, les Editions de l'Epure lèvent un coin de nappe sur des produits rejetés au bas bout de la table. On pense notamment aux épluchures, aux courgettes, à la bernique cueillie sur les rochers de Concarneau ou encore aux charcuteries, traitées très personnellement par les chefs William Ledeuil, Flora Mikula et un Yves Camdeborde résolument rusticiste. « Je ne veux pas d'un énième bouquin sur les cocottes ou les financiers. On a une clientèle de passionnés, des "Epure addicts" se font même livrer systématiquement nos dernières parutions en deux exemplaires, les unes pour leur bibliothèque et les autres pour être testées en cuisine. »
Avec Serial colors, Frédérique Grasser-Hermé a imaginé que les couleurs pouvaient faire figure de style culinaire. En découvrant le catalogue, l'écrivaine Blandine Vié fit remarquer qu'il manquait les « transparents », désormais un collector avec ses pages de papier cristal.

Testicules. Sabine est donc adepte des thèmes culottés. Pour Testicules, Blandine Vié caressait depuis trois ans le projet d'écrire le premier ouvrage de référence sur les rognons blancs. « J'ai immédiatement eu un faible pour ce recueil qui montre comment cuisiner les attributs mâles » raconte Sabine en attrapant un livre au graphisme étrangement pudique, conçu dans les limites de l'épure (« Le sujet est tellement poilant, je ne tenais pas à en remettre. »). Toujours au-dessous de la ceinture , les plats qui font péter sont embusqués dans un opuscule précieux inspiré des carnets d'empoisonneuses du Grand Siècle. La reluire rose à toile cardée, sans mention de l'auteur, renferme une dizaine de menus encadrés de culs-de-lampe qui feront longtemps gazouiller vos convives. Au chapitre des rééditions, les Recettes Immorales, écrites dans les années quatre-vingt par le truculent romancier catalan Manuel Vásquez Montalbán, déploient tout l'art culinaire d'inciter chaque couple amoureux à consommer le café du pauvre.

Du bon usage des ustensiles. Tout aussi croustillant, mais dans un registre décidément givré, Cuisine Insolite est un manuel culte datant de 1969, recetté avec beaucoup de sel par Raymond Oliver (ancien chef du Grand Véfour et pionnier des émissions de cuisine) sur des illustrations signées Mose. Si la couverture à barbe de Jean Jirou-Najou annonce un humour flottant entre l'Os à Moelle et Fluide Glacial, le reste de la mise en pages élève l'objet au rang de livre d'art. De même, Du bon usage des ustensiles (voyage sur le tiroir révélant les usages insoupçonnés que l'on peut faire d'un filtre à café, d'une râpe à fromage ou d'un vide-pomme), et la collection de l'Ouvre-boîtes (née d'une passion irrésistible pour le graphisme des conserves imprimé à même le fer-blanc) révèlent l'attirance de Sabine pour la poésie des choses.
« Je chine souvent du côté des puces de Vanves, à la recherche de bouquins édités chez Robert Morel. Chaque fois que j'ai un coup de blues, je pense à cette maison qui publiait avec lyrisme des petits livres ronds sur les soupes et les tisanes, ou une ode de Joseph Delteil à la cuisine paléolithique, reliée au torchon s'il vous plaît ! Quel délice de trouver un éditeur en avance sur ses lecteurs… »

Adresses p. 120



CRAQUEZ POUR LES GLACES !

Les glaces ne sont pas aussi caloriques qu'on le pense. Elles ont même de vraies qualités nutritionnelles.

réalisation **Véronique Liégeois**

Si les sorbets ont la réputation d'être légers (car dépourvus de matières grasses), les glaces au lait proposent d'autres avantages : elles apportent du calcium, des protéines, et ont un index glycémique bas, leur énergie est donc utilisée progressivement par l'organisme… Leur principal défaut est surtout leur richesse en matières grasses. Limitez-vous à une boule de crème glacée ou deux boules de sorbet, et pas forcément tous les jours.
Repère : 2 boules de sorbet = 80 kcal ; 2 boules de glace au chocolat = 120 kcal.

Si vous réalisez une crème glacée vous-même, il vous faut :
> Du lait ou des yaourts (pour le calcium et les protéines) : à choisir demi-écrémé ou entier pour le moelleux.
> Eventuellement, une touche de crème : facultative et à utiliser avec modération.
> De la vanille, du cacao, du caramel pour le goût. Pensez aussi aux épices, une touche de piment, poivre, réglisse, ou fleurs (lavande, violette, rose, fleur d'oranger en extraits).
> Des toppings pour la touche finale : à modérer car ils sont sucrés et gras (pépites, sauce chocolat), et à remplacer plutôt par des coulis de fruits, des fruits frais, des feuilles fraîches de verveine-citron, de mélisse ou même de basilic, etc.

Idées recettes

ANANAS, MENTHE ET SORBET PAMPLEMOUSSSE AU THÉ VERT

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

1 ananas bien parfumé
1 l de sorbet Pamplemousse et thé vert Carte d'Or
1 yaourt nature maigre
10 feuilles de menthe fraîche

Coupez les extrémités de l'ananas, pelez-le et retirez les « yeux » sur la chair. • Détaillez l'ananas en quatre, ôtez le cœur dur, puis émincez l'ananas en lamelles très fines. • Lavez, essuyez la menthe et écrasez-la en pâte dans un mortier avec un pilon. Mélangez-la au yaourt. • Répartissez l'ananas sur 4 assiettes, faites « tomber» quelques cuillerées de yaourt aromatisé à la menthe et déposez une boule de sorbet par-dessus. Servez aussitôt.

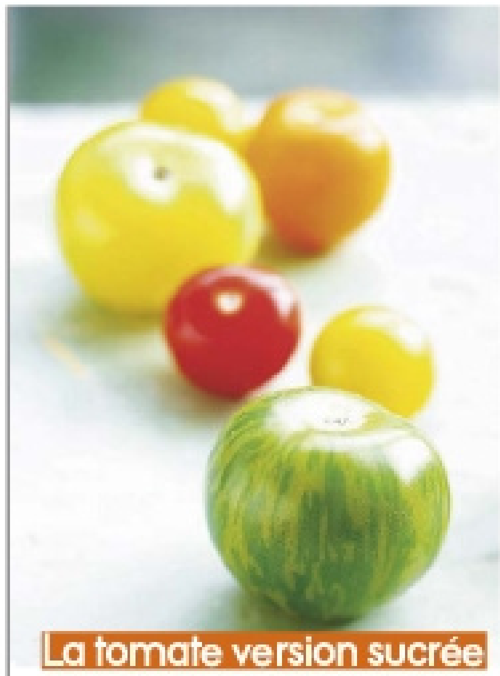
J. Blic

GLACE AU YAOURT MARBRURES DE FRAMBOISES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

3 yaourts au lait entier
40 cl de lait demi-écrémé
30 g de sucre de canne
1 sachet de sucre vanillé
125 g de framboises fraîches ou surgelées

Battez les yaourts, le lait, le sucre de canne et le sucre vanillé dans un saladier. • Versez dans une sorbetière et attendez que la glace soit prise, mais pas trop dure. • Avant de servir, ajoutez les framboises et laissez tourner la sorbetière pendant 1 mn pour que les framboises se mélangent très partiellement à la glace. • Servez aussitôt ou placez au congélateur.



La tomate version sucrée

Elle est douce et fruitée en pleine saison, pourquoi ne pas l'utiliser en dessert ? Car, après tout, la tomate est un fruit ! Peu calorique et riche en antioxydants, elle est délicieuse associée à d'autres fruits de saison (pêche, poire d'été, melon…). Ne craignez pas son acidité : en été, sa teneur en sucre l'emporte !
Suggestions faciles et gourmandes :
En clafoutis, associée à la pêche : ajoutez des tomates-cerises coupées en deux à votre clafoutis habituel (un tiers tomate, deux tiers pêche jaune).
Dans un sirop épicé (vanille, poivre noir, feuilles de kafir, cardamome), faites pocher des rondelles de tomate type Torino (qui contient très peu de graines et de jus). Servez tiède avec une glace à la vanille ou une tarte aux abricots.
Dans les pâtisseries, séchée, intégrée aux sablés ou madeleines, elle s'associe aux cranberries, aux raisins secs, aux noix. Mais il faut en mettre très peu, car elle est forte en goût (25 g pour 250 g de farine).
En compote, encore verte (plus acidulée), avec des prunes ou des abricots, relevez-la d'amandes effilées ou de gingembre.

2 belles sardines grillées = 100 g des besoins en oméga 3

RÉFRIGÉRATEUR AMÉRICAIN LG. ÉTONNAMMENT GRAND.

Le nouveau réfrigérateur américain LG au design séduisant, a été conçu pour vous offrir une capacité de rangement incomparable. Il apporte à vos produits toute la fraîcheur nécessaire aux grandes occasions de votre vie. Vous bénéficiez également d'une classe énergétique A+* qui vous permet de réaliser des économies d'énergie. LG, vous n'avez jamais vu tant d'espace dans nos réfrigérateurs.

617L | MAXI SPACE | A+

www.lge.com/fr

LG Life's Good

*Jusqu'à 25% d'économie d'énergie par rapport à un réfrigérateur de classe A. Life's Good = La vie est belle.

LES TERRINES D'ÉTÉ

Légères et très faciles à préparer, ce sont de vrais plats minceur, à condition de bien sélectionner les ingrédients qui les composent !

réalisation **Véronique Liégeois**

Attention à l'excès de matières grasses (souvent de la crème fraîche) ou de liants (fécule, amidon…) : ce sont eux qui augmentent l'apport calorique et qui font baisser la qualité nutritionnelle des terrines du commerce. Faites-les plutôt vous-même en privilégiant les ingrédients riches en protéines, mais pas trop gras !

La base : du poisson (cabillaud, saumon…), une volaille maigre (poulet, dinde) ou encore du tofu. Les liants pauvres en calories : le blanc d'œuf, la crème normale ou allégée, le tofu soyeux. Pour le goût (sans les calories) : tomates séchées, légumes grillés, herbes aromatiques, épices (baies roses, curry, piment, etc.) ou une touche d'aliments fumés (tofu fumé, saumon, thé fumé…)

Accompagnez vos terrines de crudités, d'une ratatouille froide ou d'un taboulé de persil… Et d'un joli coulis coloré : poivrons rouges mixés, tomates concassées, champignons sautés et mixés, fromage blanc au curry…

Idées recettes

TERRINE AUX DEUX POISSONS

(4-6 pers.)
Entrée ou plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

300 g de saumon frais
300 g de lieu jaune
2 blancs d'œufs - 60 g de roquette
30 g de pistaches - piment d'Espelette
3 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Recoupez les filets de saumon dans l'épaisseur, pour obtenir des tranches plus fines. • Mixez finement la moitié du lieu, les blancs d'œufs, la roquette et la crème. Salez, poivrez, ajoutez les pistaches et 1 pincée de piment. Mélangez. • Versez la moitié de ce mélange dans un moule à cake. • Couvrez avec la moitié du saumon, ajoutez une couche de lieu, le reste du saumon et terminez par le lieu mixé. • Faites cuire 40 mn au bain-marie, dans le four (th. 6/180°). Laissez tiédir, puis placez au frais et démoulez le lendemain. Dégustez froid, avec des crudités.

TERRINE DE POULET, TOFU ET LÉGUMES GRILLÉS *(4-6 pers.)*

Entrée ou plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

400 g de blanc de poulet
100 g de tofu fumé - 3 blancs d'œufs
1 poivron - 1 courgette - thym
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive

Emincez finement le poivron et la courgette. • Pelez et hachez l'ail. • Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les légumes et l'ail. Salez, poivrez, assaisonnez de thym et faire sauter à feu vif 10 mn, en remuant. Laissez tiédir. • Mixez le poulet et les blancs d'œufs. Salez, poivrez. • Coupez le tofu en petits dés. • Mélangez le poulet, le tofu et les légumes. Rectifiez l'assaisonnement. • Versez dans un moule à cake et faires cuire 40 mn au bain-marie dans le four (th. 6 / 180°). • Dégustez tiède ou froid avec de la roquette.

5 petites sauces légères pour les crudités

Les crudités sont légères, mais attention à la sauce qui alourdit l'addition ! Une portion de concombre ou de tomate nature (150 g) représente moins de 20 kcal. Avec 1 cuillère à soupe d'huile, on passe à 150 kcal : restez vigilante sur l'assaisonnement !

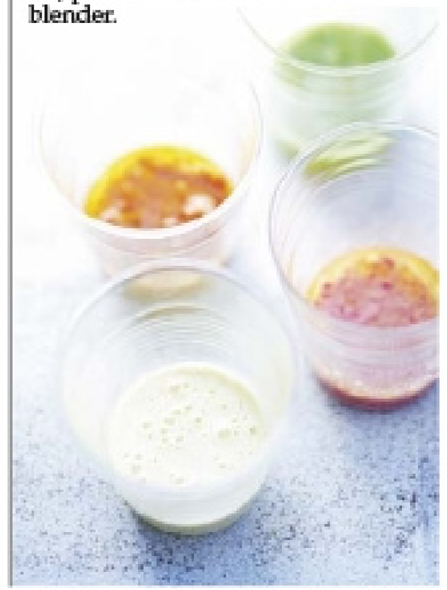
• Zéro calorie : du jus de citron ou du vinaigre balsamique, des herbes fraîches et une pointe d'ail.

• Vinaigrette légère : pour 4 personnes, comptez 2 c. à soupe d'huile vierge bien parfumée (olive, sésame, tournesol…), 1 c. à café de moutarde, du vinaigre et 2 c. à soupe d'eau. Sel, poivre et herbes à volonté.

• Au fromage blanc (0 ou 20 % MG), que l'on bat avec une pointe de pâte de wasabi, quelques gouttes d'huile de cacahuète, sel, poivre et de la coriandre.

• On allège 20 cl de mayo classique avec 2 petits-suisses à 0 % MG et on relève avec une julienne de zestes de citron, du jus de citron, du piment et des cives (ou ciboulette).

• Le coulis de légumes, comme un smoothie : 200 g de pulpe de tomate (sans jus ni pépin), basilic, ail, 15 g de pignons ou de noix de macadamia pour lier, sel, poivre. Passez le tout au blender.



J. Bic

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

CARTE D'OR

LA CUISINE CRÉATIVE REVISITÉE PAR CARTE D'OR

Vous pensiez tout connaître sur les glaces ? À la pointe de cet imaginaire fondant, surfez sur les contrastes étonnants de nouvelles associations de saveurs pour concocter entrées, plats ou desserts. Des recettes gourmandes et moins caloriques que l'on ne pense, où les possibilités d'accords sont innombrables et n'ont pour seules limites que celles de votre créativité.

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE À LA MENTHE

Pour **4 personnes** - Préparation : **10 à 15 min.**

• 4 boules de crème glacée Délice Bulgare Carte d'Or • 2 gros concombres • 1 citron non traité • 2 belles branches de menthe + 4 têtes pour la décoration • 1 petite cuil. à café rase de graines de fenouil • Huile d'olive • Fleur de sel

Épluchez les concombres. Lavez le citron, prélevez son zeste, puis pressez-le. Lavez la menthe et hachez les feuilles de la branche, réservez les têtes. Torréfiez les graines de fenouil dans une poêle sèche, mettez-les dans un sachet de congélation et concassez-les. Passez au mixeur ou au blender le concombre avec le jus du citron, le zeste, un peu de fleur de sel, les feuilles de menthe et les graines de fenouil. Mixez et versez dans les assiettes de service. Déposez doucement au milieu de chaque assiette une boule de glace. Décorez-la d'une tête de menthe. Ajoutez un peu de fleur de sel et un filet d'huile d'olive.

Les atouts CARTE D'OR Grande nouveauté 2009, elle sera le must de cet été ! La saveur exclusive du mélange gourmand « Délice Bulgare » conjugue l'onctuosité de la glace à la douceur d'une sauce au miel avec de délicieuses amandes effilées et grillées.

→ TOUT FRAIS, LE LIVRE DE L'ÉTÉ !

Recettes chics ou petits apéros entre amis, voilà un livre bourré d'idées rafraîchissantes qui nous permet de découvrir la glace autrement. 30 recettes simples et originales, réalisées à base de glace Carte d'Or, vous invitent à découvrir de nouvelles expériences gustatives.
« CUISINEZ GIVRÉ, la glace comme vous ne l'avez jamais vue… », Hachette Pratique.

© Photos : Bob Norris - Hachette Pratique, 2009. © Recettes : Gontran Cherrier - Hachette Pratique, 2009. Recettes extraites du titre « CUISINEZ GIVRÉ, la glace comme vous ne l'avez jamais vue… », Hachette Pratique, 2009.

MILLEFEUILLE DE SAUMON FUMÉ, SORBET CITRON VERT

Pour **4 personnes** - Préparation : **15 à 20 min.**

• 4 boules de sorbet citron vert Carte d'Or • 2 pains pitas • 5 belles branches d'aneth • 1 cuil. à soupe de coriandre • 1 citron vert • 1/2 petite échalote • 1 avocat • 200 g de saumon fumé • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre du moulin 5 baies

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez un disque de 8 cm de diamètre dans chaque pain, décollez les tranches, puis faites-les sécher au four pendant 3 à 5 min ; prolongez le séchage si besoin. Lavez l'aneth, enlevez les grosses tiges. Hachez la coriandre, puis réservez. Pressez le citron vert et versez 3 cuil. à soupe de jus dans une assiette. Coupez en fines tranches l'échalote. Coupez l'avocat en deux et épluchez-le en faisant de fines incisions dans la longueur et en tirant sur chaque partie ensuite. Coupez la chair en cubes. Mettez la chair d'avocat dans le jus de citron et mélangez ; ajoutez l'échalote, la coriandre et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez légèrement, poivrez suffisamment et mélangez délicatement. Déchirez le saumon dans une assiette de manière à obtenir des lanières d'environ 4 cm, mélangez avec l'aneth et poivrez légèrement. Pour dresser le plat, répartissez l'avocat en forme de disque au centre des assiettes, en suivant le diamètre des disques de pain. Posez ces derniers sur l'avocat et répartissez le saumon en chiffonnade. Surmontez chaque millefeuille d'une boule de sorbet.

Les atouts CARTE D'OR Pour réussir cette recette à coup sûr, il faut que la boule de citron vert tienne bien. Le secret : miser sur Carte d'Or dont les sorbets ont la texture idéale. Cette entrée élégante sera alors un vrai plaisir pour les yeux… et surtout pour les papilles !

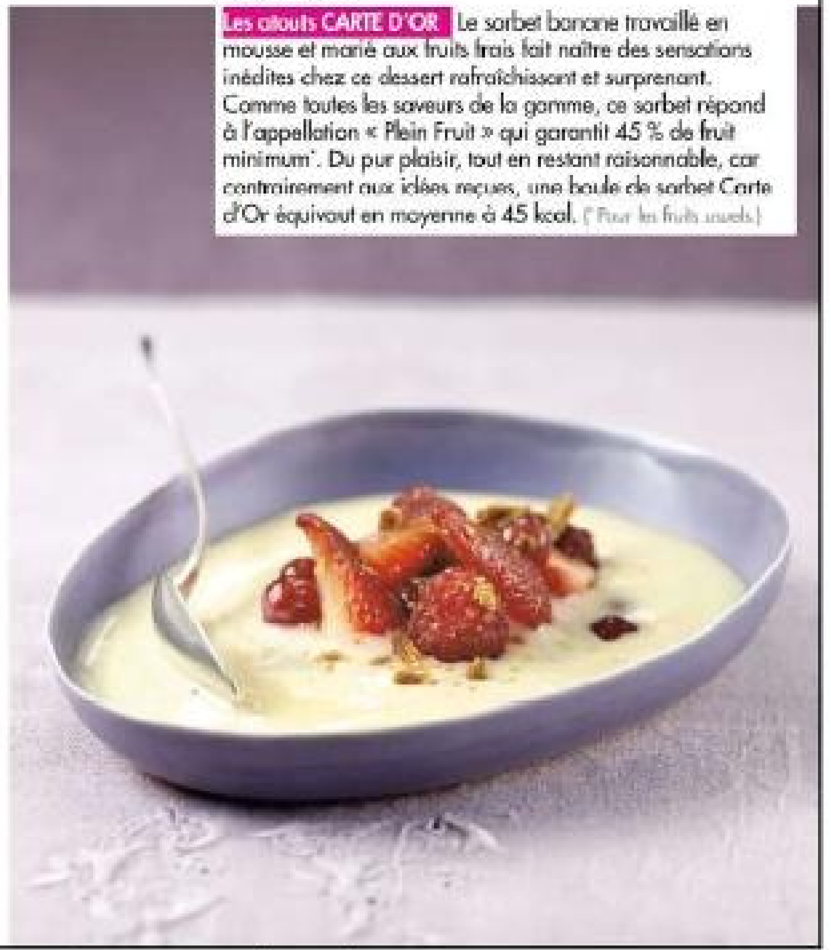
MOUSSE SORBET BANANE, SALADE DE FRUITS FRAIS

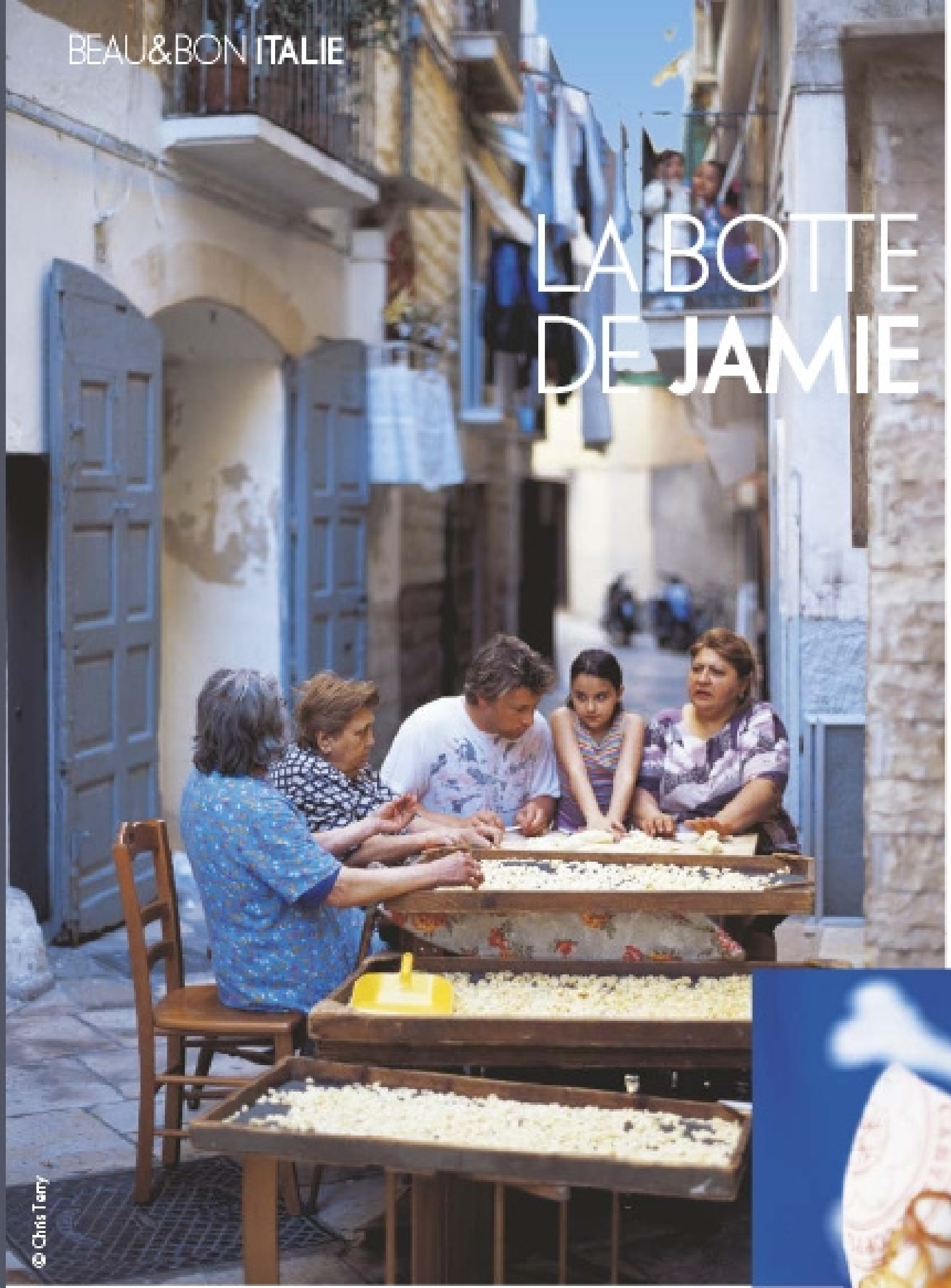
Pour **4 personnes** - Congélation : **3 h**
Préparation : **15 min.**

Salade de fruits : • 1/2 citron jaune non traité • 250 g de fraises • 1 barquette de framboises • quelques groseilles • 1 cuil. à soupe rase de sucre en poudre
Mousse sorbet banane :
• 75 cl à 1 litre de sorbet banane Carte d'Or • 10 à 15 cl de jus d'orange • 4 spéculoos

Placez les assiettes au congélateur au moins 3 h avant de réaliser le dessert. Préparez la salade de fruits. Râpez le zeste du demi-citron. Équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre en fonction de leur taille. Ajoutez-les dans un saladier avec les framboises, les groseilles, les zestes de citron râpés. Versez le sucre, puis mélangez et réservez au frais. Cassez les biscuits pas trop finement pour garder de la texture. Juste au moment de servir, préparez la mousse de sorbet banane. Mettez un quart du sorbet en petits morceaux dans le bol d'un blender ou d'un mixeur avec un peu de jus d'orange (attention de ne pas mettre trop de jus sinon les fruits ne tiendront pas à la surface). Mixez et, quand le mélange est homogène, ajoutez encore de la glace et un peu de jus et ainsi de suite jusqu'à obtenir assez de mousse pour remplir 4 assiettes creuses. Si la texture vous semble trop épaisse, ajoutez un peu de jus. Répartissez la mousse dans les assiettes et disposez délicatement la salade de fruits dessus. Saupoudrez de poudre de spéculoos et dégustez sans attendre.

Les atouts CARTE D'OR Le sorbet banane travaillé en mousse et marié aux fruits frais fait naître des sensations inédites chez ce dessert rafraîchissant et surprenant. Comme toutes les saveurs de la gamme, ce sorbet répond à l'appellation « Plein Fruit » qui garantit 45 % de fruit minimum*. Du pur plaisir, tout en restant raisonnable, car contrairement aux idées reçues, une boule de sorbet Carte d'Or équivaut en moyenne à 45 kcal. (* Pour les fruits usuels.)





© Chris Terry

LA BOTTE SECRÈTE DE JAMIE OLIVER

Dans « L'Italie de Jamie », le plus célèbre des chefs anglais emmène ses lecteurs de trattoria en cuisine de mamma, là où personne ne l'attendait. Un très beau livre paru aux éditions Hachette Pratique.

FRITTELLE DI SPAGHETTI (Beignets de spaghettis)

**200 g de spaghettis - huile d'olive - 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées
1 poignée de persil plat, finement haché - 2 œufs, de préférence bio
1 jaune d'œuf, de préférence bio - 2 poignées de parmesan, fraîchement râpé
En option : 2 anchois, grossièrement hachés - 1 à 2 piments séchés (à votre goût), émiettés - sel de mer et poivre noir fraîchement moulu**

Mettez tous les ingrédients, sauf les spaghettis et l'huile d'olive, dans un bol et mélangez-les. • Jetez les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire suivant les instructions sur le paquet. • Egouttez les pâtes dans une passoire et rincez-les à l'eau froide pour les refroidir. • Une fois les pâtes refroidies, coupez-les avec des ciseaux en morceaux d'environ 8 cm de longueur et ajoutez-les dans le bol. Mélangez bien le tout. • Versez un peu d'huile dans une casserole et mettez-la sur le feu. Puis, à l'aide d'une fourchette, faites des tas (grands ou petits, selon votre goût) du mélange de spaghettis dans la casserole et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants des deux côtés. • Vous pouvez aussi cuire les beignets dans une casserole un peu plus chaude pour qu'ils dorent vraiment à l'extérieur et soient un peu plus mous et chauds au milieu.

© David Loftus.

© David Loftus.

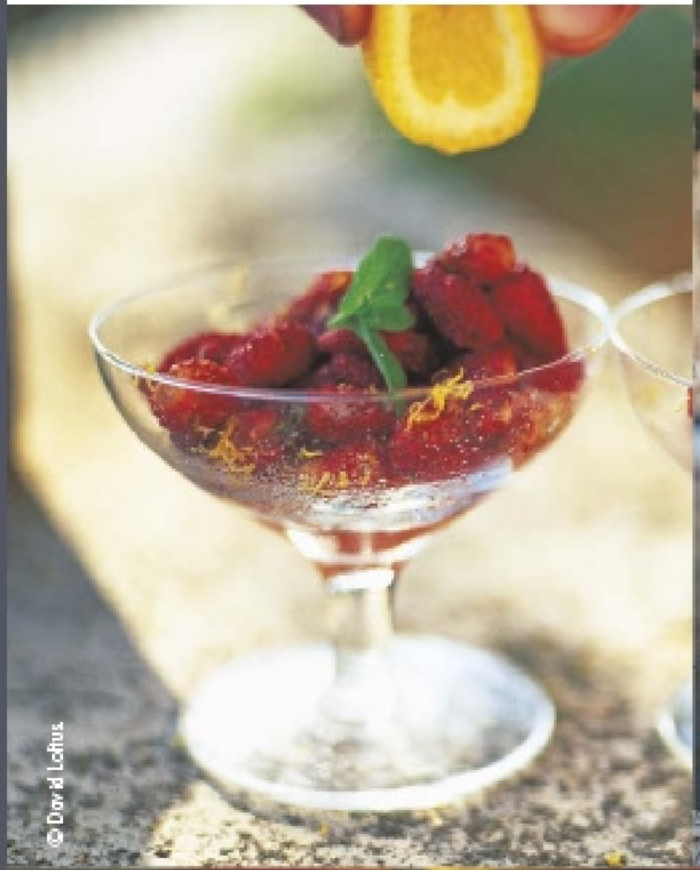
« C'est une entrée parfaite. Cette association est vraiment top. Le secret de cette salade, c'est de tout préparer pour ne faire cuire le calamar qu'au dernier moment. »

INSALATA DI POMODORI, FINOCCHI E SEPPIE (Salade à la tomate, au fenouil et au calamar)

**4 calamars moyens, vidés, lavés, pelés, les tentacules et les ailerons bien séparés
200 g de différentes sortes de tomates, coupées en tranches ou en quartiers selon leur taille - 1/2 oignon rouge, pelé et finement émincé - 1 bulbe de fenouil avec ses fanes - le jus et le zeste de 1 citron
le jus de 1 orange - 1 c. à café d'origan
2 c.à soupe de bon vinaigrede vin ou aux herbes - huile d'olive extra vierge de bonne qualité - sel de mer et poivre noir fraichement moulu - 1 piment sec, écrasé**

Préparez les calamars si le poissonnier ne l'a pas fait : ouvrez les tubes de calamars avec un couteau et aplatissez-les un peu. Incisez la face qui était à l'intérieur, dans le sens de la longueur, puis dans celui de la largeur pour former un motif en croix. • Détaillez les tomates en morceaux ou en tranches plus au moins régulières et mélangez-les avec l'oignon. • Prélevez les fanes du fenouil et mettez-les de côté. • Coupez le fenouil en deux et émincez-le finement. Ajoutez-le aux tomates et à l'oignon. • Ajoutez le jus de citron, de l'orange et l'origan. •Assaisonnez cette salade avec 3 c. à soupe de vinaigre et 7 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, si besoin.

• C'est sans doute sur un barbecue bien chaud qu'on cuit le mieux les calamars, mais un gril posé sur le gaz ou une bonne poêle peuvent convenir aussi. Si vous utilisez un barbecue, approchez la grille aussi près que possible des braises. Salez, poivrez les calamars, saupoudrez-les de piment écrasé et huilez-les légèrement de chaque côté. Commencez par cuire les tentacules, car ils demandent deux fois plus de temps que le reste. Au bout d'une minute et demie, retournez-les et ajoutez le reste du calamar, face incisée vers les braises. Ne retournez pas les calamars avant de voir apparaître de belles bandes noires sur les morceaux. Il faut compter 3 à 4 mn de cuisson si vous avez une grille vraiment bien chaude, un peu plus si elle est plus froide. • Quand les calamars sont bien colorés des deux côtés, retirez-les du feu et ajoutez-les à la salade. Mélangez bien, regoûtez puis répartissez votre salade dans quatre assiettes. • Arrosez d'un peu d'huile d'olive et de jus de cuisson, s'il y en a • Décorez avec le zeste de citron et les fanes de fenouil. Superbe recette, à servir avec des quartiers de citron sur le bord des assiettes.


© David Loftus.

© Chris Terry

© David Loftus.

« En général, les Italiens ne sont pas sophistiqués avec leurs desserts comme les Français, mais quand ils se mettent à préparer leurs glaces délicieuses ou leurs sorbets, ils sont difficiles à égaler. »

FRAGOLE CON LIMONE E MENTA

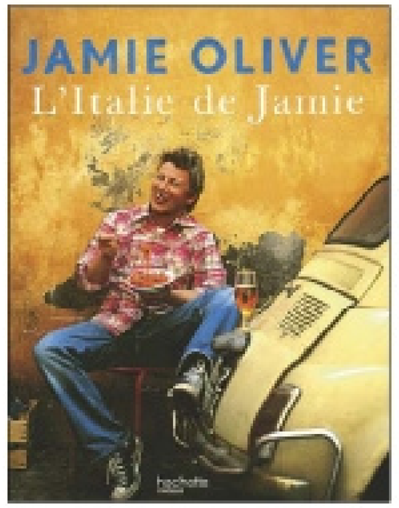
(Fraises au citron et à la menthe)

Placez quelques fraises dans des coupes glacées. Arrosez de jus de citron, saupoudrez de sucre en poudre, ajoutez un peu de zeste de citron et quelques feuilles de menthe froissées. Très bon aussi avec une lampée de prosecco (vin pétillant italien).

GELATO CON OLIO E SALE

(glace à l'huile d'olive et au sel de mer)

On m'a servi ce plat il y a des années et je suis resté sous le choc, mais c'était carrément sublime ! Pour le réussir, vous devez utiliser de la glace vanille ordinaire et vous procurer la meilleure huile d'olive possible. Placez deux boules de glace à la vanille dans chaque bol. Nappez d'un peu d'huile d'olive extra vierge d'excellente qualité, de préférence une huile au parfum riche et floral, et saupoudrez d'une petite pincée de sel de mer. Je ne peux pas vous expliquer à quoi ça ressemble – vous allez devoir essayer !



« L'Italie de Jamie », avec plus de 120 recettes géniales glanées de la Sicile à la Toscane. Auteur Jamie Oliver, photos reportage, Chris Terry. Photos recettes, David Loftus, éditions Hachette Pratique, 25 €.

Grand, froid et écolo. Sans aucun doute, cet américain est allemand.

En consommant 20 % d'énergie de moins
qu'un réfrigérateur de classe A,
le réfrigérateur américain CoolSpace XXL
est un grand économe en électricité.

L'américain **CoolSpace XXL** de Bosch a tout pour plaire. Le design éblouissant de ses portes en verre accroche tous les regards. Son ergonomie offre un agencement optimal pour tous vos aliments : multiples rangements, clayette exclusive ajustable d'une main. Ses 2 circuits indépendants garantissent un froid idéal, côté réfrigérateur comme congélateur. Enfin, l'américain **CoolSpace XXL** fait partie de la classe énergétique la plus économe de sa catégorie : A+. Intelligent et écologique, cet américain a vraiment tout d'un allemand. **www.bosch-electromenager.com** ou **0 892 698 010** (0,34 € TTC/mn).

BOSCH
Des technologies pour la vie

NOUVELLES VIES GOURMANDES

Ils ont quitté la pub, la finance ou l'événementiel, et remplacé le Blackberry par la fourchette pour s'offrir un quotidien plus proche de leur « moi profond ». Face à leurs sourires et à la passion qui les anime, on imagine qu'ils sont tous très heureux !

texte **Emmanuelle Robin**

Andrea Wainer, Laetitia Bertrand, Nathalie Redard et La Cocotte

Dans cette sympathique librairie du goût, aux airs de cabinet de curiosités, on trouve une large sélection de livres gourmands, mais aussi des torchons ou des tabliers à l'effigie de La Cocotte, un espace salon de thé pour déguster des coquetines ou discuter avec des passionnés, lors des séances de dédicace.

Anaïs Olmer et Chezbogato

Une jolie boutique dédiée au goûter d'enfants : on y fabrique des pièces montées Hello Kitty, des macarons en forme d'étoiles, des tartelettes au Nutella ou des sablés rigolos… On y trouve aussi de la jolie vaisselle jetable, des poches à douille, des moules à gâteaux et de nombreux gadgets gourmands en provenance du Danemark ou du Japon, ainsi que des ateliers pâtisserie.

Guillaume Barthélemy et Vintégraal

« J'ai découvert le vin sur le terrain, j'en parle avec le cœur, pas avec des termes d'initiés, et ça plaît. Pour mes événements, je recherche d'excellents produits à associer avec du vin : le chocolat Patrick Roger, les pâtisseries de Claire Danon, l'huile d'olive Sur les quais… L'impact du culinaire est très fort sur la dégustation de vin. »

La fin d'un contrat de travail n'est pas toujours vécue comme une expérience négative : il s'agit de la fin d'une ère et du début d'une autre. Certains décident alors d'écouter leurs rêves et repartent à zéro vers une carrière où la frontière entre job et plaisir disparaît.

Retourner sur les bancs de l'école

C'est le cas d'Anaïs Olmer, directrice artistique, qui a profité d'un CIF (congé de formation) pour s'absenter de son agence de pub : « J'ai dû passer mon CAP de pâtissier au rattrapage, parce que j'étais trop enceinte pour étaler la pâte le jour de l'examen ! » A la naissance de son premier enfant, elle avait commencé à faire de jolis gâteaux, s'inspirant de ceux que son père lui préparait. Puis l'idée a mûri, tout comme l'impression d'avoir fait le tour de son job dans la pub : « Je voulais dessiner de beaux gâteaux, réalisés avec des produits de qualité. » Elle crée alors un site web et fabrique des gâteaux à la commande, dans sa cuisine… « Mes enfants pleuraient quand ils voyaient partir un gâteau ! » Mais l'objectif était d'ouvrir une boutique, pour le contact avec les gens, c'est chose faite depuis le mois de mai. Thomas Clouet, lui, a passé dix ans à organiser des salons internationaux, mais s'avoue fasciné par les univers gourmands : « En voyage, je ne pouvais m'empêcher d'étudier la cuisine locale, de visiter les supermarchés pour découvrir de nouveaux produits… » Le concept du sandwich l'intéressait, il l'a transformé en petites bouchées, roulées dans du pain à la manière d'un maki. « J'ai organisé des apéros dînatoires chez moi pour tester mes petits roulés », verdict positif. Il propose alors un projet de livre de recettes de petits roulés à un éditeur, qui accepte : « Ce bouquin, c'était un signe du destin, j'ai donc décidé de me perfectionner, j'ai passé un bac pro cuisine. » Thomas est ainsi devenu un touche-à-tout gourmand, à la fois concepteur de petits roulés, styliste culinaire, animateur à l'Atelier des chefs, chroniqueur télé, etc. « Parce que la cuisine offre plein de possibilités, et qu'il y a encore tant de choses à faire ! »

Transformer ses passions en concept

Andrea, Nathalie et Laetitia, les trois copines à la tête de la librairie gourmande La Cocotte, se connaissent depuis les Arts Déco. Même si elles continuent d'exercer leur job de graphiste, styliste ou coloriste en free lance, c'est La Cocotte qui les anime : « On avait envie de monter une librairie, mais avec un concept global autour de la nourriture. L'histoire de Michel et Augustin nous a donné envie de nous lancer dans les biscuits et pourquoi pas, un jour, de concurrencer Ferrero ! » Car La Cocotte n'est pas une simple librairie, c'est un laboratoire où chacune exprime sa création. Andrea, qui tient la boutique, prépare des coquetines, biscuits à la confiture de lait inspirés par ses origines argentines, tandis que Laetitia et Nathalie réalisent la ligne de linge de maison. « Seule la gourmandise fédère nos envies, les possibilités sont multiples ». •••

Quant à Guillaume Barthélemy, il consacrait son temps libre à la découverte des caves du pays, alors qu'il travaillait sur les « fusions-acquisitions » pour Lehman Brothers. Ses confrères financiers lui demandant souvent de leur livrer quelques bonnes bouteilles, il a décidé de vendre du vin sur le web, « mais je n'avais pas du tout envie de limiter l'échange au numéro d'une carte bleue sur un écran, il me fallait un lien avec la clientèle. » Il a donc souhaité transmettre sa passion en organisant des événements autour du vin, en associant les nectars à des produits gastronomiques (la bonne chère étant son autre passion). « Vintégraal fonctionne comme un club un peu underground, nous vendons l'histoire du vin, la conception d'événements, mais sans être cavistes, même s'il nous arrive aussi de réaliser des caves sur mesure pour des clients. •••

J.-C.Amiel

Vibeke Rasmussen et Le Kloog Café
Derrière une porte en bois rose Barbie qui interpelle les passants, on est reçu « comme à la maison ». A la carte, le bio et les produits issus du commerce équitable sont à l'honneur, dans une ambiance cosy. « Nous proposons quelque chose de pétillant et d'original, c'est très apprécié par les habitants du quartier ».

Thomas Clouet et Les Petits roulés
Il est entré en cuisine avec ces mini-sandwichs dont il a fait un livre (« Les Petits roulés de Thomas », chez Hachette Pratique) puis il s'est démené pour leur offrir un avenir à grande échelle : ses petits roulés devraient être vendus au rayon frais de Carrefour avant la fin de l'année.

Ouvrir un resto sans être chef

Après treize années d'activité dans l'événementiel, Vibeke Rasmussen est licenciée, et considère cette situation comme un coup de pouce pour passer à autre chose. Avec sa copine Anne Chédeville (designer, rencontrée à la sortie de l'école de leurs fils), elles ont très envie de « proposer un lieu différent dans le quartier » (Guy Môquet). Elles trouvent rapidement un local, tout va alors très vite, les deux amies ouvrent le Kloog Café et, selon Vibeke, qui ne cuisinait pas : « La cuisine du quotidien n'a rien à voir avec la mise en place d'une carte sympathique, toujours raccord avec la saison. J'adore jouer avec le visuel, sur les tables et dans les assiettes. » Une étude de marché? « Non, on s'est dit que les copains du quartier allaient venir! »
Une aventure qui ressemble à celle de Florent Dieu, ancien directeur de clientèle dans la pub. Il suit un bilan de compétences, réalise qu'il aime recevoir et qu'enfant, il adorait aider sa mère à préparer le repas. Il sera ••• donc restaurateur autodidacte! Au départ, il pensait ouvrir un bar à tapas à Barcelone, mais il a trouvé plus raisonnable de démarrer par un petit resto parisien. Et s'il est parfois complexé de ne pas avoir suivi de cours de cuisine (mais un DESS en affaires internationales), il fait comme ses consœurs du Kloog Café : « Je teste les recettes des livres et des magazines culinaires, souvent pour satisfaire les envies de mes clientes. D'ailleurs, ma cuisine est plutôt light et peu salée, ça plaît beaucoup dans le 7e arrondissement; au final, ce sont toujours les clients qui décident! »

A l'heure du bilan

Tout va bien pour Guillaume, qui se passionne toujours pour la finance, mais espère être désormais considéré comme un sommelier et non plus comme un banquier. « C'était risqué de monter une boîte sans business-plan, sans capital, sans marketing! Je gagne moins bien ma vie qu'avant, mais Vintégraal tourne bien et mon activité est plus épanouissante sur le plan personnel. » Prochaine étape? «Créer un lieu autour du vin avant la fin de l'année, pour toucher un public plus large. »
Les filles de La Cocotte continuent de pratiquer leur métier respectif « mais l'affaire a évolué en deux ans, il nous arrive constamment des choses incroyables : des magasins japonais nous ont commandé des tabliers, on a découvert qu'il fallait des codes-barres et on doit se pencher sur la production de linge en plus grande quantité! On s'amuse beaucoup en travaillant, on fait ce qu'on veut, et cet espace nous permet de faire d'incroyables rencontres. »
Quant à Florent, qui a tout investi dans son resto, un salaire régulier n'est pas encore à l'ordre du jour, mais il ajoute avec le sourire : « Je sais que ça viendra, je suis confiant! Je travaille 14 heures par jour et je m'occupe de l'administratif pendant les jours de fermeture, mais je ne regrette pas de m'être affranchi du patronat. J'adore le contact avec les clients, comme mes expériences en cuisine. »
Pour Anaïs, l'ouverture de la boutique représente un gros investissement, car « tout est cher dans la pâtisserie, le matériel, les ingrédients, les boîtes… Je ne me verse pas de salaire et je sais que ça va durer un moment, mais je vis la situation comme un pari sur l'avenir, je verrai bien dans trois ans si l'affaire est rentable. En attendant, je réalise mon rêve de Shop around the corner!»
Thomas vient de consacrer beaucoup de temps à préparer l'industrialisation des petits roulés : « Je n'ai plus qu'à espérer que cet investissement de temps soit rentable! Mais aujourd'hui j'ai l'impression d'être vraiment moi, je rencontre des gens qui s'intéressent aux mêmes choses, c'est passionnant. »
Et si Vibeke souhaite désormais passer la main, « à condition que la personne qui reprenne Le Kloog garde l'esprit du lieu », c'est parce qu'un travail aussi prenant n'est pas toujours compatible avec une vie de famille. « J'ai envie de voir grandir mes trois enfants, c'est difficile de concilier son rôle de mère avec un boulot qui vous prend six jours et cinq soirs par semaine. Mais je vais beaucoup regretter les habitués du quartier et le côté « lien social » qui caractérise cet endroit. »
Avec de bonnes idées, un peu d'audace et pas mal de courage, il est donc possible de relever de gros défis pour aller jusqu'au bout de ses rêves et travailler en gardant le sourire.

Florent Dieu et Flirt'Thé
A quelques pas de l'agitation de la place de l'Ecole militaire, Flirt'Thé propose des plats « comme à la maison » (l'hiver, le bœuf bourguignon et la blanquette de veau remportent un vif succès) et de bons gâteaux à l'heure du thé. La déco est élégante, dans des tons chocolat, quelques tables en terrasse permettent de profiter du calme d'une contre-allée, avec vue sur la Tour Eiffel.

Sites et adresses p. 120

Ferran Adrià sort un livre initiatique sur l'univers de son restaurant elBulli. Entre coups de théâtre et coups de gueule, une heure avec ce super chef.

Photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Ferran Adrià rêvait d'être un Monsieur Trois-étoiles. Il est devenu Ferran Adrià. On a beau reprocher au très influent guide Michelin d'avoir borné le domaine de la haute gastronomie à une critériologie étroite, difficile de trouver quelconque forme de concession dans la cuisine de ce super chef catalan. Mais on devine que les tours de table du Bibendum ont longtemps tortillé, chipoté, reculant plusieurs fois la décision de lui décerner son troisième astérisque. Il fallut attendre que Joël Robuchon le déclare d'autorité meilleur chef du monde en 1996 pour que les inspecteurs du Guide rouge se décident à emprunter le même chemin. Aujourd'hui, son restaurant elBulli recense deux millions de demandes pour une capacité de 8000 couverts par an. Une poignée de clients fortunés confluent chaque soir de la belle saison jusqu'à cette baie de la commune de Rosas, à quelques bornes de Gérone au Nord-Est de l'Espagne, afin de faire l'expérience d'une cuisine engagée dans un processus de déconstruction créatrice. Les autres sont invités à se reporter au magnifique ouvrage qui vient de paraître chez Phaidon, « Une journée à elBulli », lequel décortique en 500 pages et le double d'illustrations une journée type dans le gastro le plus convoité de la planète. Lot de consolation pour tous ceux qui conçoivent encore des châteaux en Espagne.

Chef de file. Il est 14 h, Ferran Adrià parle avec l'accent râpeux des faubourgs populaires de Barcelone. « Ce livre est le premier jalon d'une grande explication. Un film est en préparation, ainsi qu'un catalogue raisonné audiovisuel d'une dizaine d'heures. J'exerce un art qu'il est impossible d'exposer au monde, comme un tableau au musée ou de la musique sur disque compact. Pourtant, les gens me disent que je leur fais vivre des expériences merveilleuses. C'était frustrant qu'ils ne puissent pas plus en profiter. » Pour faire court, le bonhomme domine une petite chefferie de toques partagées entre explorations sensorielles et nouvelles technologies alimentaires (Heston Blumenthal, Andoni Luiz Aduriz, Pierre Gagnaire, etc.), pratiquant une cuisine furieusement siphonnée, à base d'émulsions (ses fameuses espumas), mais aussi d'écumes, de lyophilisats, de sphérifications… Au cours d'une conférence au Centre Georges Pompidou, il gèle du jus de tomate dans un ballon roulé sur l'azote liquide, revisite les dimsums avec de la gélatine déshydratée, réinvente l'œuf millénaire chinois à partir de jaune d'œuf resté cru au sein d'une coquille à la truffe. « Tous les savoir-faire qu'on a mis au point ces quinze dernières années, il faudra deux générations de chefs pour les développer. L'azote par exemple est déjà passé de mode, alors que ses applications gastronomiques n'en sont qu'à leurs balbutiements. J'ai créé un nouveau langage, avec un nouvel alphabet, des mots adaptés à cette cuisine créative. » Une cuisine faite de phrases, d'accords, mais aussi de périodes, à la manière des œuvres d'un Picasso. Période « Bleu », débutant dans les grands restaurants de Barcelone. Période « Rosas », où il entre à elBulli pour appliquer les canons de la nouvelle cuisine française (davantage sur le produit, et raclant les fonds de terroir). Cubisme, avec cette nette tendance à la déconstruction. Puis une bonne dose de surréalisme.

Chefs d'accusation. Passées une quinzaine de minutes d'entretien, Ferran Adrià me presse de l'accompagner au Plaza Athénée, où Alain Ducasse donne une réception pour ses meilleurs fournisseurs. Il improvise un speech devant un parterre conquis de journalistes et d'artisans de bouche, attrape un calendrier du boucher asniérois Yves-Marie Le Bourdonnec, s'extasie sur un carré de chèvre frais tendu par le maître fromager René Pellegrini, s'arrête pour bavarder en catalan avec Michel Bachès, pépiniériste dans la région de Perpignan qui l'approvisionne depuis plusieurs années en agrumes rares. Son épouse Bénédicte déclare cultiver environ huit cents variétés sous serre, depuis les mains de Bouddha digitiformes aux rarissimes bergamotes de Tunis, en passant par les onemandarines, citrons caviar, cédrats démesurés, kumquats, limquats plus astringents et dont on mange également l'écorce. Elle explique que certains chefs demandent à prolonger sur l'arbre des fruits comme le pomelo, qui change entièrement de goût lorsqu'il se surcharge de sucre. « Ferran Adrià doit congeler, car elBulli n'ouvre pas en hiver. Rien ne prépare à une cuisine aussi nouvelle, d'ailleurs on ne salive pas devant ses plats, car leur aspect, leurs odeurs, leurs textures n'appellent aucune mémoire gustative. » Mais si ce génie de la lampe convertit la gastronomie en métaphysique des tubes digestifs, ce n'est pas sans créer la controverse. Une réaction « low-tech », emmenée par le chef triple étoilé Santi Santamaría et le journaliste Jörg Zipprick, lui a accroché une méchante casserole en l'accusant d'empoisonner ses clients avec des produits issus de l'industrie chimique. Ferran Adrià les taxe de casseurs d'assiettes : « Toute avant-garde se voit opposer une contre avant-garde, ça, c'est dans l'ordre des choses. Mais je trouve indécent d'instrumentaliser la santé. »

Chef d'équipe. Le critique gastronomique François Simon me confiait récemment son sentiment au sujet de la cuisine dite moléculaire. « J'étais un peu ennuyé de retrouver ce qu'on n'aime pas dans l'agroalimentaire, les exhausteurs de goût, les gélifiants, les colorants. En cela, cette cuisine me paraissait très rétrograde. Mais j'y ai trouvé une certaine poésie à la Mary Poppins. Seulement, il faut vraiment que ce soient des super champions, dotés d'un vrai talent effrayé et réussi. La grande cuisine, c'est frôler le risque, le ridicule. Vous voyez Ferran Adrià se balader avec son spray de sous-bois, pschit-pschit, on pourrait s'esclaffer de rire. Eh bien, on a le droit de le faire à Saint-Just-Saint-Rambert quand le maître d'hôtel pompe l'idée sans la citer. Deux-étoiles… » Au registre des influences, Ferran Adrià cite le Japon, dont la cuisine traditionnelle est à sa connaissance la seule non baroque. Mais ce Méditerranéen confie avoir trouvé son chemin de Damas sur la promenade des Anglais, lors d'un séminaire à l'hôtel Negresco dont le chef, Jacques Maximin, déclarait que « créer, ce n'est pas copier ». Depuis, il a monté un atelier de création fort d'une équipe de dix chefs « qui multiplie d'autant mon ego créatif. Je suis entouré des meilleurs, et ma structure est l'une des plus perfectionnées qui soient. Je ne vois personne d'aussi bien équipé que moi… » 15 h, fin de l'interview.

FERRAN ADRIÀ EN 10 ANNÉES CLÉS

1962 : naissance à Santa Eulàlia, dans la banlieue de Barcelone. **1980 :** fait sa première plonge pour financer des vacances à Ibiza. **1984 :** première émotion gastronomique chez le chef toulousain Lucien Vanel. Il rejoint elBulli. **1988 :** première fermeture entre les mois d'octobre et mars, consacrés à la création de nouvelles techniques de cuisine. **1992 :** paraît dans le GaultMillau France. 23 mars **1994 :** découverte du siphon. **1997 :** troisième étoile au guide Michelin. **2006 :** elBulli élu pour la première fois « meilleur restaurant du monde » par Restaurant magazine. **2008 :** Santi Santamaría accuse Ferran Adrià de servir une cuisine toxique. **2009 :** Parution du livre « Une journée à elBulli », éditions Phaidon.

HAPPY **BIRTHDAY**

Elle à table a fêté ses 10 ans le 19 mai sur la terrasse de la Suite ELLE Décoration à la Cité de l'Architecture. 10 années de rêve et d'amour de la cuisine qui ont donné lieu à une soirée très gourmande ! Et comme il n'y a pas d'anniversaire sans un délicieux gâteau : merci à la Maison Dalloyau, mais aussi aux Maisons Veuve-Clicquot et Château Durfort-Vivens, Options et Grom.

Photos Presswall©

L'équipe d'hier et d'aujourd'hui, autour du superbe gâteau, création exclusive Dalloyau.

Sandrine Giacobetti, Directrice de la rédaction.

La Suite ELLE Décoration vue par Martin Margiela.

1

2

3

4

5

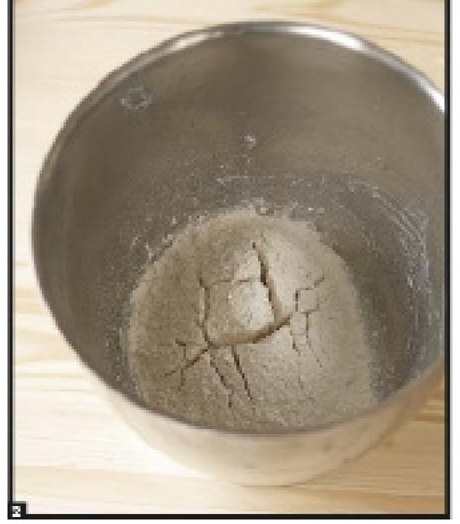
1. Bruno Lesouëf, Directeur Général des publications et son épouse (à gauche). Sylvie de Chirée, Directrice Elle Déco. 2. Anne-Marie Couderc, Secrétaire Générale Lagardère Active, et Philippe Khyr, Editeur de Elle à table. 3. Alain Passard, grand chef de L'Arpège. 4. Carole Prud'homme (en robe bleue), responsable de la communication. 5. Kittichat Sangmanee et Franck Desains, de Mariage Frères.

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos Edouard Sicot
réalisation Sandrine Giacobetti

LES INVENTIONS DU **PÂTISSIER FELDER**

1



2

LA TARTE TROPÉZIENNE *(8 pers.)*

Préparation : 40 mn / Cuisson : 35 mn
Temps de pousse : 1 h + 30 mn + 45 mn

Pour le levain : 50 g de farine - 40 g de lait 10 g de levure fraîche de boulanger

Pour la pâte : 225 g de farine type 45 40 g de sucre en poudre - 15 cl de lait 1 œuf - 5 g de sel - 60 g de beurre mou 1 c. à soupe de rhum (falcultatif)

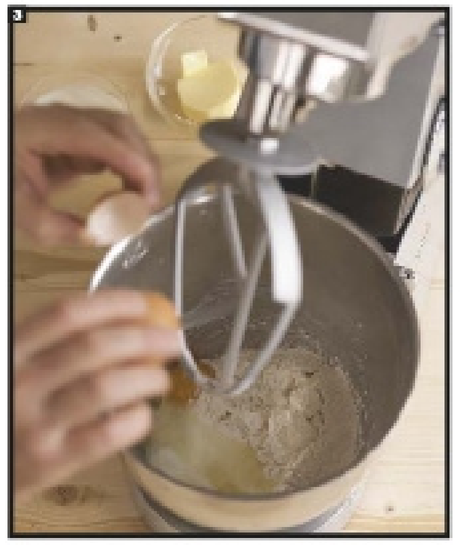
Pour la crème : 1 œuf entier + 1 jaune 50 g de sucre - 40 g de beurre mou 25 g de Maïzena - 50 g de crème fouettée en chantilly - 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger - 25 cl de lait - 1 gousse de vanille

Pour dorer : 1 œuf entier - 50 g de sucre casson - sucre glace

Préparez le levain et la pâte :
Mélangez la levure émiettée avec la farine et le lait à la spatule directement dans le bol du robot qui servira à préparer la pâte (1). Versez la totalité de la farine (les 225 g) par-dessus sans couvrir, sans rien mélanger, et laissez lever 1 h à température ambiante. Au bout de ce temps le levain aura creusé des sillons dans la farine (2). Le levain est prêt, ajoutez le sucre, le sel, le lait et l'œuf, mélangez au batteur pendant 1 mn (3). Ajoutez 60 g de beurre mou et le rhum (facultatif), laissez pétrir 10 mn (il faut ça !), la pâte doit se détacher des bords et être élastique (4). Filmez et laissez reposer au frais 30 mn (5).

Préparez la crème pâtissière :
Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur puis laissez infuser 15 mn (6) (si vous avez le temps, vous pouvez prolonger l'infusion 30 mn pour doubler le goût de la vanille). Retirez la gousse, versez en fouettant le sucre, la Maïzena, le jaune et l'œuf entier. Mettez la casserole sur feu doux sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe (7). Hors du feu, ajoutez le beurre, mélangez rapidement et laissez tiédir. Versez l'eau de fleur d'oranger. Mélangez et incorporez délicatement la crème fouettée à l'aide d'une spatule. La crème est prête. Emballez-la dans un film alimentaire et réservez-la au frais. (8)

3



4

5

6

7

8

9

10

11

Farinez votre plan de travail et étalez la pâte au rouleau sur 26 cm de diamètre environ (9). Déposez-la sur une plaque à pâtisserie beurrée et farinée, couvrez avec un torchon (10) et laissez lever 45 mn à température ambiante (si possible en haut d'un placard ou d'une armoire, la chaleur monte et aide à la pousse). 15 mn avant la cuisson, préchauffez le four sur th. 5-6/175°.

12

13

14

Dorez la pâte : badigeonnez-la au pinceau avec l'œuf battu (11). Répartissez le sucre casson et mettez-la dans le four pendant 25 mn. Laissez tiédir et ouvrez la pâte en deux le plus régulièrement possible avec un grand couteau scie (12). Déposez la crème au centre et étalez-la sur une moitié de la pâte à l'aide d'une spatule (13), couvrez avec l'autre moitié et saupoudrez de sucre glace (14).

« Pour étaler la pâte facilement après l'avoir laissée lever à température ambiante, vous pouvez la mettre 10 mn au congélateur. »

« Si vous ne trouvez pas de sucre casson (celui des chouquettes), remplacez-le par du sucre cristal ou des amandes effilées. »

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
MON PAIN D'ÉPICES

moule à manqué, fouet, beurrier en verre, serviette en coton, The Conran Shop.

ELLE à table PASSIONS

LE BON GOÛT DU NATUREL & DU FAIT MAISON

Grande capacité, elle prépare vos glaces ou sorbets en 25 minutes. Entièrement automatique, elle est équipée d'un couvercle transparent pour ajouter des ingrédients à votre convenance. Bol accumulateur de froid à mettre dans le congélateur 10 à 12 heures avant l'utilisation. Mélangeur pour une absorption optimale du froid, la forme des pales permet la transformation en glace ou en sorbet. Revêtement en aluminium brossé. Capacité brute 2 l, pour 1,5 l de préparation. Puissance 25 W, dimensions 24 x 23 x 30 cm. Livre de recettes offert. Garantie 3 ans. Cuillère à glace en silicone pour un démoulage facile des boules de glace, simplement en appuyant sur le fond souple.

La machine à glace Cuisinart
+ 1 cuillère à glace Mastrad offerte
(Réf. LAJ07T433) 129 €
dont 0,50 € d'éco-participation

JEU DE 2 COUPES À DESSERT AU DESIGN SCANDINAVE

Beau jeu de transparence et de couleur pour ces coupes haut de gamme en verre soufflé qui mettront parfaitement en valeur tous vos desserts, glaces et sorbets. Utilisés en service de table au dessert, ils mettront une touche de modernité et de raffinement à votre dîner. Empilables pour un rangement optimal. Set composé de 2 pièces à la couleur. Contenance 24 ml.

Coloris : Bleu (BL), Anis (AN), Rouge (RO), Orange (OR)
Lot de 2 coupes à dessert Sagaform de même couleur
(Réf. LAJ07T468) 14,95 €

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 9h à 19h sauf le samedi de 10h à 18h (N° Indigo 0 825 08 40 04) - **DE L'ÉTRANGER :** 00 33 2 47 31 25 75 - Paiement par CB uniquement.
COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS 37932 TOURS Cedex 9, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP - **INTERNET :** www.ellepassions.com

BON DE COMMANDE

N° de client : ______
Nom : ______ Prénom : ______
Adresse : ______
Ville : ______ Code postal : ______
Tél : ______ E-mail : ______

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
La machine à glace Cuisinart + 1 cuillère à glace Mastrad offerte	LAJ07T433			129,00 €	€
Lot de 2 coupes à dessert Sagaform	LAJ07T468			14,95 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAJ07EC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAJ07EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAJ07EC0300			7 €	€
Lot de 3 verres Coca Cola	LAJ07E587			12 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAJ07EC00LBC			~~23,90 €~~ 20,90 €	€
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)					+7,50 €
	Total en euros				€

Offre valable jusqu'au 03/09/2009
Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :
☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre
N° CB : ______
Date de validité : ______ Clé de contrôle : ______
☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :

OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

■ Le lot de 3 verres COCA COLA,
Verre, 37cl. Passent au lave-vaisselle. Fabrication française.
Coloris : transparent (TR), Rouge (RO)
LAJ07E587 12 €

Afin de mieux vous connaître : Êtes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non
Date de naissance : ______

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

EN CUISINE...

> **C'est maintenant !** PAGE 50

Toute la cuisine d'été en marinades, grillades, tartes, chaussons et desserts fruités...

> **Cuisine du placard** PAGE 58

Des recettes plein Sud à réaliser avec trois fois rien.

> **En saison** PAGE 62

Divines framboises dégustées en sorbet minute, tarte fine, cake, muffins, crème vanillée...

photo Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

Bol, Gargantua.

DÉJEUNERS DE SOLEIL

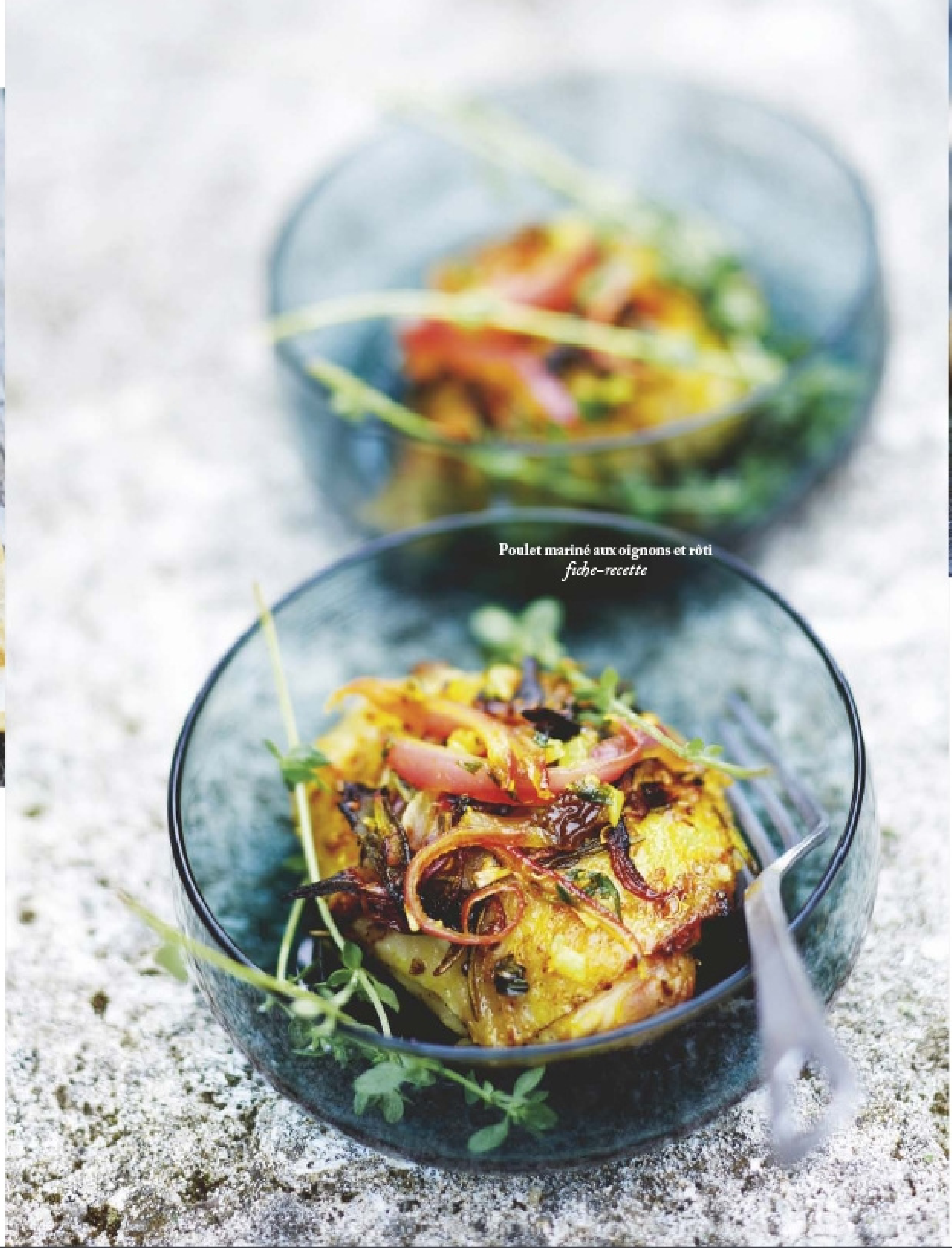
Une belle brochette de recettes estivales.

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

Gambas marinées au citron vert
fiche-recette

Tartines de mozzarella et poivrons
fiche-recette

Tarte jambon et épinards



Poulet mariné aux oignons et rôti
fiche-recette

Cupcakes salés, ratatouille et feta

TARTE JAMBON ET ÉPINARDS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 pâte brisée - 300 g d'épinards frais - 4 fines tranches de jambon aux herbes 2 œufs - 250 g de crème fraîche - 50 g de parmesan râpé - poivre du moulin ciboulette - huile d'olive

Lavez les épinards, égouttez-les et faites-les cuire 3 mn dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Battez les œufs et la crème fraîche, ajoutez le parmesan, du sel, du poivre jusqu'à ce que vous obteniez une crème lisse. • Déroulez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier sulfurisé, piquez-la de plusieurs coups de fourchette. Répartissez les épinards et le jambon découpé en lanières, versez la crème dessus. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette puis parsemez-la sur la crème. • Faites cuire 10 mn à th. 7/210°, puis réduisez la température à th. 6/180° et poursuivez la cuisson 20 à 30 mn. • Servez tiède ou chaud avec une salade de pousses d'épinards, de moutarde et de betterave et avec quelques fleurs de bourrache et de ciboulette.

à table + **Pour faire votre pâte brisée vous-même : mettez 350 g de farine et 150 g de Maïzena, 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe de sucre et 300 g de beurre froid coupé en dés dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que le mélange soit sableux. Ajoutez 2 jaunes d'œufs, 8 c. à soupe d'eau et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule.**

CUPCAKES SALÉS, RATATOUILLE ET FETA

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

**1 poivron - 1 petite aubergine - 1 courgette
1 tomate - 2 oignons frais - 1 gousse d'ail
10 feuilles de basilic - 6 brins de thym citron
150 g de feta - huile d'olive - poivre du moulin**

Pour la pâte

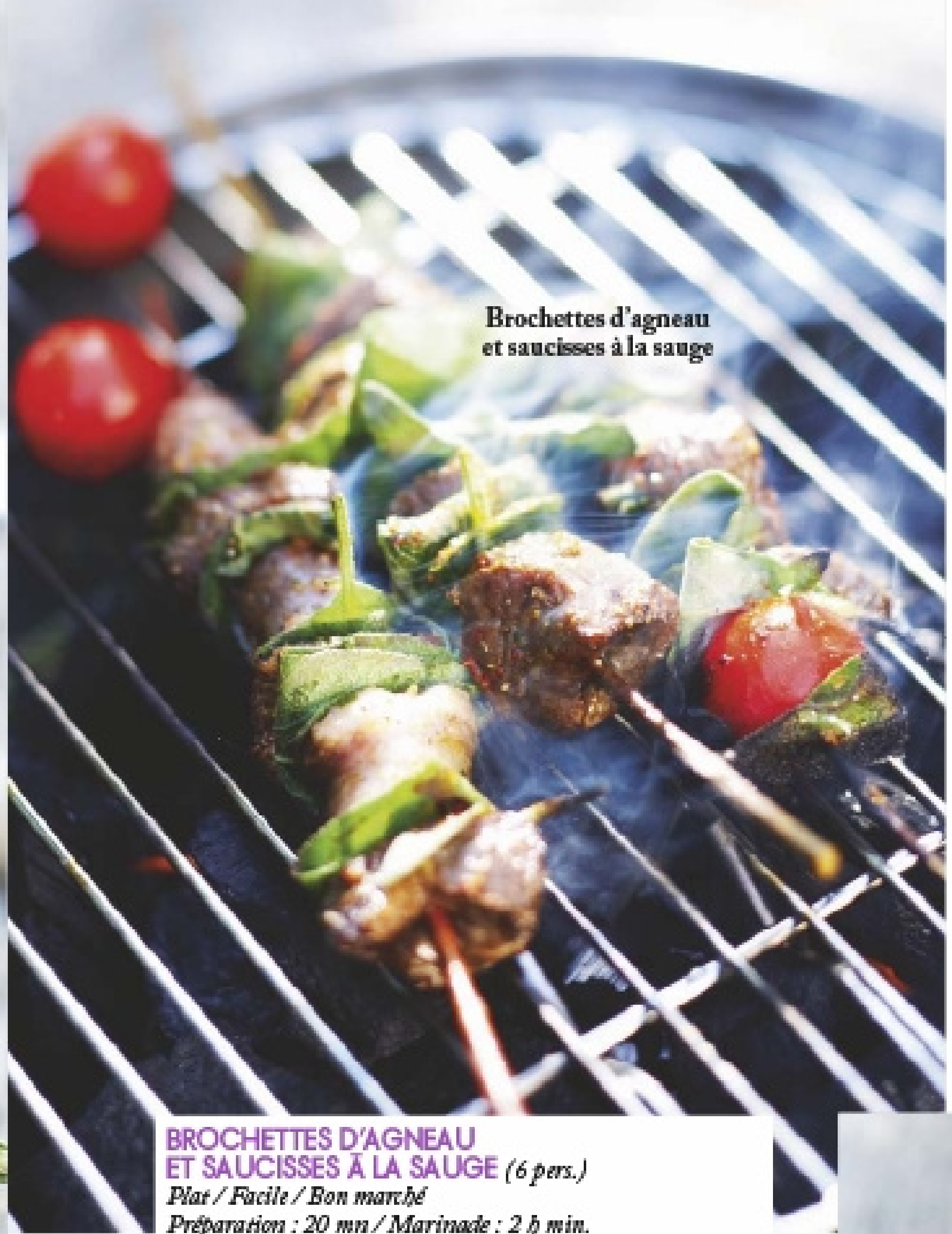
**4 œufs - 220 g de farine - 1 sachet de levure chimique
10 cl d'huile d'olive - 10 cl de lait poivre du moulin**

Lavez les légumes, coupez-les en tout petits dés. • Pelez et émincez l'ail et l'oignon. • Lavez et séchez les herbes : ciselez le basilic et effeuillez le thym. • Faites revenir le poivron dans un peu d'huile d'olive (5 mn), ajoutez les oignons (5 mn), l'aubergine (5 mn), ajoutez un peu d'huile, la courgette, l'ail et la tomate et faites cuire encore 5 mn. Salez, poivrez, ajoutez le basilic et la moitié du thym, mélangez, retirez la ratatouille du feu et laissez-la tiédir. • Allumez le four sur th. 6/180°. • Mélangez les œufs entiers avec la farine, la levure, l'huile, le lait, du sel et du poivre au fouet électrique ou au robot. • Mélangez la pâte à la ratatouille puis ajoutez la feta égouttée, coupée en morceaux. • Répartissez la pâte dans des moules à muffins en silicone, parsemez du reste de thym citron et faites cuire dans le four pendant 20 mn environ. Servez tiède ou froid.

à table + **Vous pouvez utiliser un reste de ratatouille pour réaliser cette recette, vous pouvez aussi la faire avec des courgettes, des aubergines ou des poivrons utilisés seuls.**

léger

Sardines au sel vert
fiche-recette



Brochettes d'agneau et saucisses à la sauge

CHAUSSONS AU THON *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

1 boîte de thon au naturel
2 boîtes de filets de sardines à l'huile d'olive
1 petite boîte de concentré de tomate (70 g)
1/2 c. à café de piment de Cayenne
1/4 de cube de bouillon de bœuf
2 rouleaux de pâte feuilletée - huile d'olive
1 oignon - 2 gousses d'ail - 3 brins de thym
1 bouquet de coriandre - 1/2 bouquet de persil plat

Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle, faites revenir l'oignon coupé en petits cubes et l'ail haché sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés. • Ajoutez le thon, les sardines en les écrasant, le concentré de tomates, 1 verre d'eau, le piment, le bouillon en cube, du poivre, les herbes lavées, séchées et hachées (sauf 1 c. à soupe que vous mélangerez avec un peu d'huile d'olive) et laissez mijoter jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé (environ 5 mn) puis laissez tiédir hors du feu. • Allumez le four sur th. 6/180° et sortez la plaque. • Découpez des disques dans la pâte à l'aide d'un verre retourné, garnissez-les de 1 c. à soupe de hachis, repliez-les pour former un chausson, mouillez le tour avec un peu d'eau et fermez-les en appuyant sur le pourtour. • Posez-les au fur et à mesure sur la plaque du four, badigeonnez-les avec l'huile aux herbes, puis faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 20 mn). • Servez chaud ou tiède avec une salade de jeune frisée.

à table + **Pour réaliser une tourte, déposez la 1re pâte feuilletée dans un moule à tarte, la préparation dessus et recouvrez avec la 2e. Faites un petit trou au centre et prévoyez 10 mn de cuisson en plus.**

BROCHETTES D'AGNEAU ET SAUCISSES À LA SAUGE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Marinade : 2 h min.
Cuisson : 10 mn

1 morceau de gigot de 700 g (dans la partie haute opposée à la souris)
6 saucisses aux herbes - 1 bouquet de sauge
1 grappe de tomates-cerises

Pour la marinade
10 c. à soupe de sauce Teriyaki Kikkoman ou de sauce soja
1 c. à soupe de curry
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 noix de gingembre - 2 gousses d'ail
4 feuilles de sauge - poivre du moulin

Coupez le gigot en petits morceaux et mettez-les dans un plat creux. • Epluchez et râpez le gingembre. Epluchez et hachez l'ail. Lavez, séchez et hachez la sauge. Mettez ces ingrédients dans un bol avec la sauce Teriyaki, le curry, l'huile d'olive et du poivre, ajoutez un peu d'eau pour avoir une marinade liquide, puis versez-la sur la viande. • Couvrez et laissez mariner 2 h minimum et jusqu'à 12 h. • Coupez les saucisses en tronçons, mettez-les sur des brochettes en bois en intercalant des morceaux de viande, les feuilles de sauge et les tomates-cerises. Salez un peu, poivrez et faites cuire les brochettes au barbecue ou sous le gril du four.

à table + **Pensez à faire tremper les brochettes en bois dans de l'eau froide pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson.**

Barbecue, Barbecue & Co

Chaussons au thon

Melon rôti, huile d'olive et cassonade

MELON RÔTI, HUILE D'OLIVE ET CASSONADE *(6 pers.)*

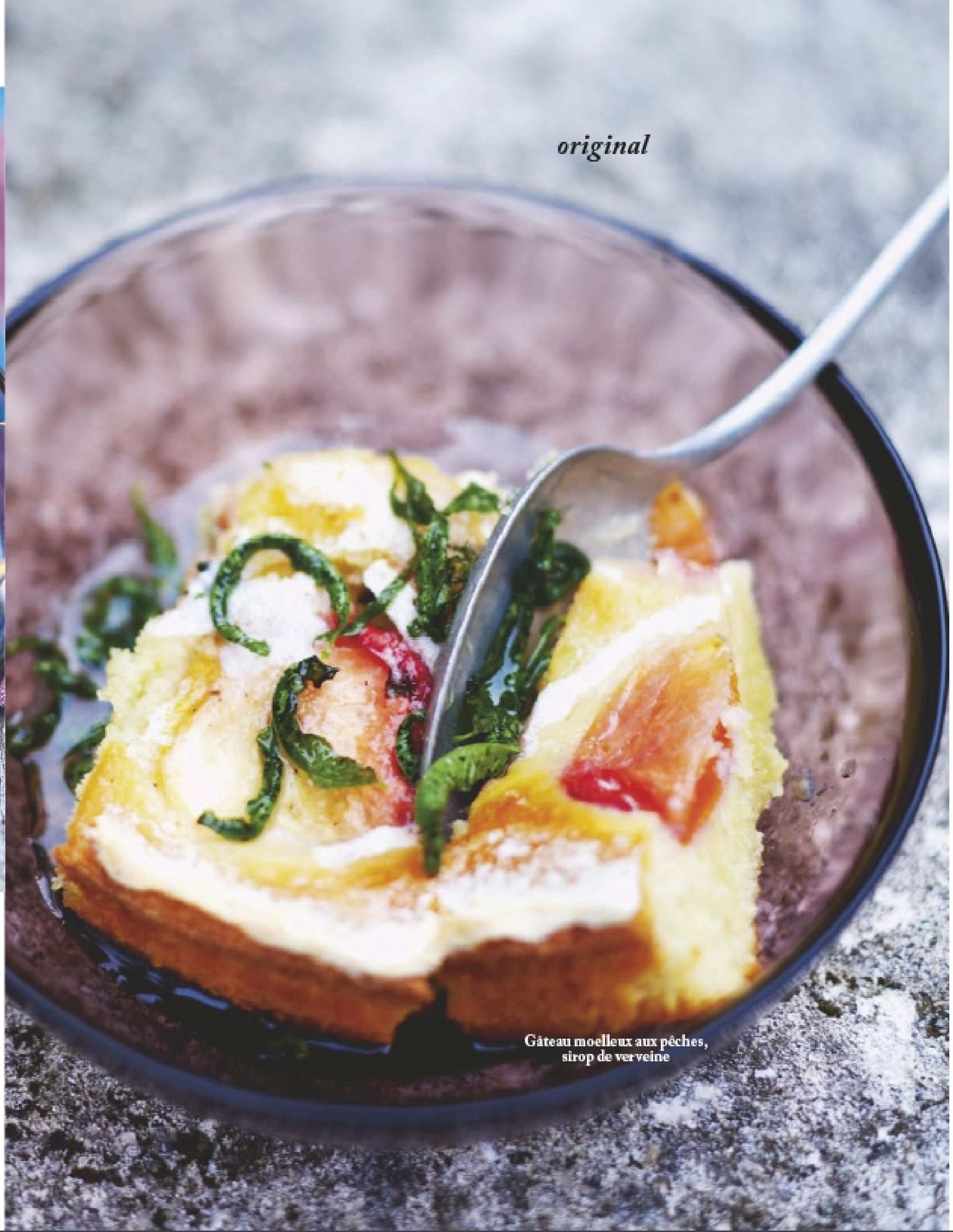
Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn / Cuisson : 5 mn

2 petits melons ou 1 gros - huile d'olive - cassonade - sucre en poudre feuilles de mélisse ou de menthe - glace à la vanille ou au calisson

Allumez le four en position gril et sortez la plaque. • Coupez le ou les melons en quartiers, mettez-les sur la plaque du four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de cassonade et faites-les griller quelques minutes sous le gril. • Pendant ce temps, lavez et séchez les feuilles de mélisse ou de menthe. Saupoudrez-les de sucre et passez-les dans une poêle quelques minutes. • Servez le melon aussitôt sorti du four avec une boule de glace au calisson ou à la vanille et quelques feuilles de mélisse ou de menthe parsemées sur le dessert.

à table + **Vous pouvez remplacer le melon par des figues, des pêches, des prunes ou des abricots dénoyautés et coupés en deux.**

original



Gâteau moelleux aux pêches, sirop de verveine

GÂTEAU MOELLEUX AUX PÊCHES, SIROP DE VERVEINE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine
200 g de beurre + un peu pour le moule
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
50 g d'amandes en poudre
1 c. à soupe de vanille liquide
4 pêches blanches ou jaunes

Pour le sirop

1 petite poignée de verveine citronnelle
1 noix de beurre
50 g de sucre
sucre glace

Allumez le four sur th. 6/180°. • Faites fondre 150 g de beurre au four à micro-ondes. • Battez les œufs et le sucre, ajoutez la farine, le beurre fondu tiède, la crème, la poudre d'amandes et la vanille, mélangez bien et versez cette pâte dans un moule à manqué beurré. • Coupez les pêches en quartiers et posez-les sur la pâte. Faites cuire dans le four pendant 35 à 40 mn. • 10 mn avant la fin de la cuisson, mettez la verveine citronnelle dans une casserole avec 1 verre d'eau (15 cl) et les 50 g de sucre et faites bouillir pendant 6 à 8 mn jusqu'à ce que vous obteniez un sirop, ajoutez la noix de beurre hors du feu. • Sortez le gâteau du four, versez le sirop dessus et laissez tiédir un peu avant de servir. Saupoudrez de sucre glace.

à table + **Brugnons, nectarines, abricots et même cerises se prêteront très bien au jeu de cette recette.**

Merci à Gilbert et Sandrine Auda pour les herbes, les fleurs et les salades.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

LA CUISINE DU **PLACARD**

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des petits plats du Sud.

photos Edouard Sicot - réalisation Natacha Arnoult

Tissus, Moline. Peinture rouge nadas, Dulux Valentine.

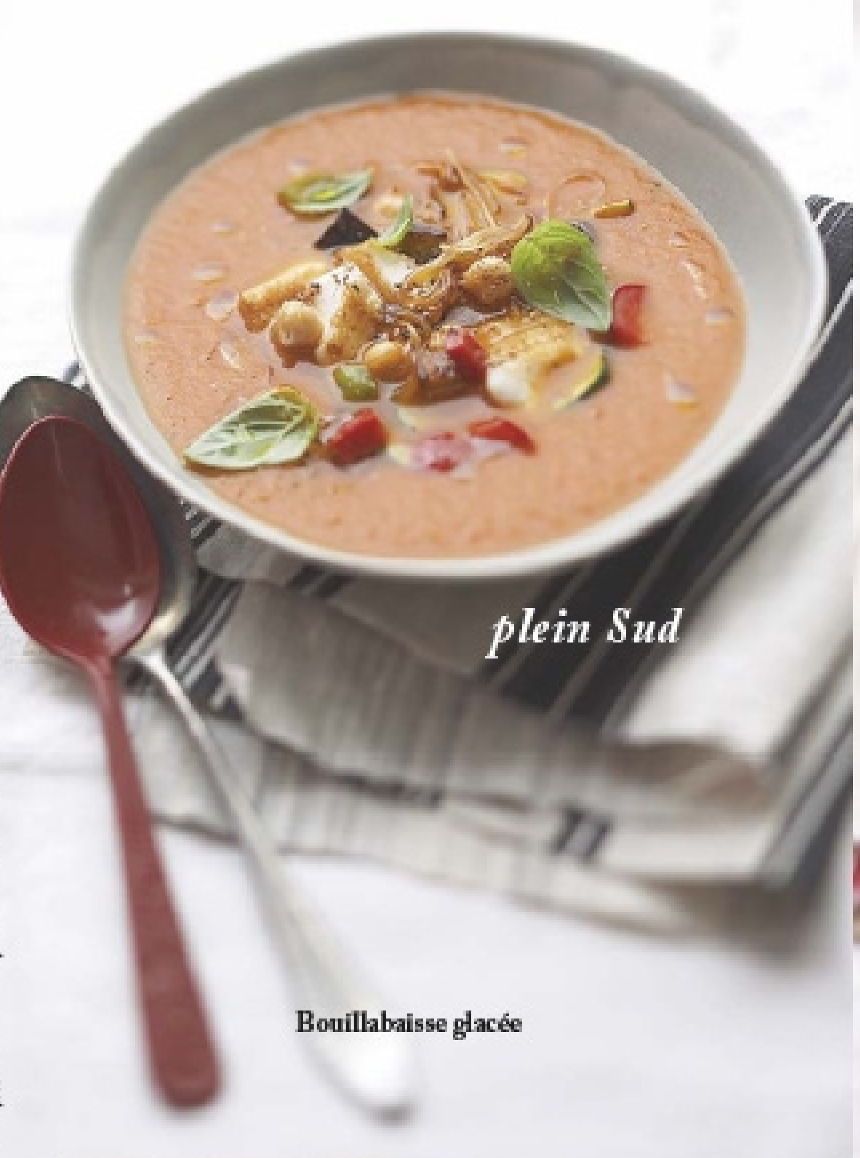
très frais

Roulés de jambon de Bayonne au fromage de brebis et aux herbes
fiche-recette

Vaisselle, Christiane Perrochon.

Tartelettes à la brousse, roquette et anchoïade

Tissu, Moline Vaisselle, Christiane Perrochon.


plein Sud

Bouillabaisse glacée

Petits moelleux à la farine de châtaigne

TARTELETTES À LA BROUSSE ROQUETTE ET ANCHOÏADE *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10-15 mn

Préchauffez votre four à th. 7/210°. • Coupez 4 rectangles de taille identique dans une **pâte feuilletée** surgelée et décongelée. • Etalez 1 c. à soupe de **brousse de brebis** ou de **brocciu** au centre de chaque rectangle. Salez légèrement et poivrez. • Ajoutez 1/2 c. à café d'**anchoïade** sur chaque tartelette, ainsi que quelques pousses de **roquette**. • Arrosez de 1 c. à café d'**huile d'olive**. • Faites cuire 10-15 mn dans le four. Servez avec 1 poignée de roquette.

Variante : vous pouvez aussi ajouter l'anchoïade après cuisson.

Tissus sur chaque photo, Moline.

BOUILLABAISSE GLACÉE *(4 pers.)*

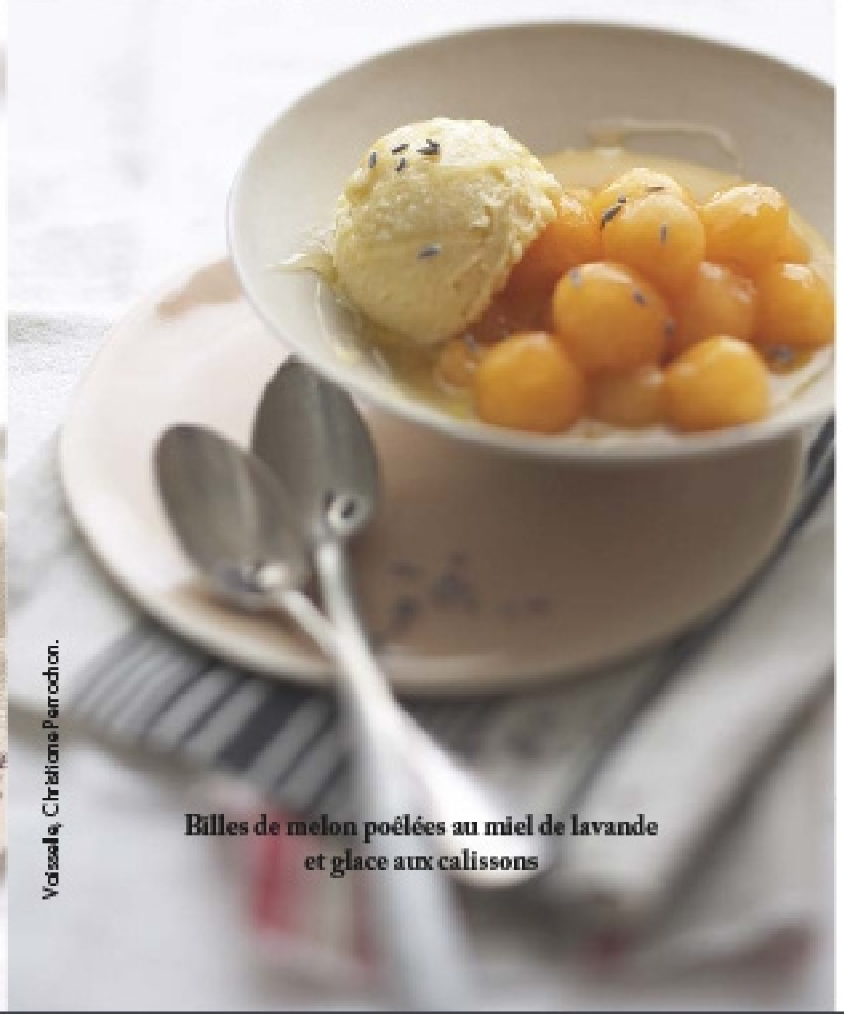
Préparation : 30 mn / Cuisson : 25-30 mn
Repos : 2 h

Faites revenir 1 **oignon** haché et 1 gousse d'**ail** dégermée et hachée quelques minutes dans 2 c. à soupe d'**huile d'olive**. Salez et poivrez. • Ajoutez 1 c. à soupe de **concentré de tomate** et 1 petite boîte de **tomates entières** en conserve et poursuivez la cuisson pendant 4 mn. • Ajoutez 1 c. à café de **filaments de safran**, 2 brins de **thym**, 1 feuille de **laurier**, 1/2 c. à café de **graines de fenouil**, 1/2 c. à café de **graines de coriandre**, 1/2 c. à café de **piment d'Espelette** en poudre, puis 2 **filets de poisson** décongelés. • Couvrez avec 0,75 l à 1 l d'eau et laissez bouillir pendant 15 mn. • Ajoutez 100 g de **pois chiches** cuits, rincés et égouttés. Mixez et réservez au frais pendant 2 h. • Faites revenir dans deux poêles différentes, avec 1 c. à soupe d'**huile d'olive**, 1 **filet de poisson à chair ferme** (ou 4 filets de rougets) et un peu de **légumes pour ratatouille** surgelés. Servez le tout sur la soupe froide.

Vaisselle, Christiane Perrochon. Ramequin Saga, Sandrine Ganem.

Brochettes de poulet aux tomates séchées et aux oignons rouges
fiche-recette

Vaisselle, Christiane Perrochon.


Billes de melon poêlées au miel de lavande et glace aux calissons

PETITS MOELLEUX À LA FARINE DE CHÂTAIGNE *(4-6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Fouettez 3 **jaunes d'œufs** avec 100 g de **sucre** et les graines de 1 **gousse de vanille** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Ajoutez 1 c. à soupe de **crème de marron non sucrée** et mélangez. • Ajoutez 75 g de **farine de châtaigne** en la tamisant, puis incorporez 90 g de **beurre fondu**. • Ajoutez 75 g de **farine de blé** et 1/4 c. à café de **levure chimique**. Mélangez. • Fouettez 3 **blancs d'œufs** en neige et incorporez-les délicatement au mélange. • Beurrez (avec 10 g de **beurre**) et farinez des petits moules en métal ou des caissettes en papier. Remplissez de pâte aux 3/4 et faites cuire pendant 15 mn environ dans le four.

BILLES DE MELON POÊLÉES AU MIEL DE LAVANDE ET GLACE AUX CALISSONS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 3 mn

Faites fondre 20 g de **beurre** dans une poêle avec 1 c. à soupe de **miel de lavande**. • Ajoutez 600 g de **billes de melon** surgelées et décongelées, faites revenir sur feu vif pendant 3 mn. • Saupoudrez de 1 c. à café de **fleurs de lavande** et servez dans des bols individuels avec 1 boule de **glace aux calissons**.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

FRAMBOISES : COMMENT MENER SA BARQUETTE

Cette petite baie granuleuse, au toucher soyeux, est un vrai velours pour les papilles. Conseils pratiques.

photos Jean-Claude Amiel - texte Claude Malbec - réalisation Sandrine Giacobetti

PANACOTTA, FRAMBOISES FRAÎCHES *(4 à 6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn / Réfrigération : 12 h

1 l de crème liquide entière - 1 gousse de vanille
3 feuilles de gélatine - 100 g de sucre - 2 ou 3 barquettes de framboises

La veille, faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. • Pendant ce temps, faites chauffer dans une casserole la crème avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. • Dès ébullition, retirez la casserole du feu, ôtez la gousse de vanille et ajoutez la gélatine bien essorée entre vos mains en remuant jusqu'à complète dissolution. • Versez dans des ramequins individuels, laissez refroidir, couvrez avec un film alimentaire et mettez au frais jusqu'au lendemain. Servez bien frais avec les framboises.

à table+ **Grattez l'intérieur de la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau pour bien récupérer les graines et mettez-les dans la casserole avec la crème. > Vous pouvez accompagner les panacottas avec un coulis de framboises.**

Ramequin, Merci.

Quand acheter des framboises ?

En France, la framboise commence à donner fin juin et vient cueillir les juilletistes. Elle abonde en Corrèze et Rhône-Alpes, mais l'Ile-de-France n'est pas en reste. Parmi les meilleures variétés de saison, la Meeker est d'excellente tenue. Au rang des framboisiers remontants, c'est-à-dire qui fleurissent tardivement, l'Autumn Bliss et l'Héritage apparaissent sur les étals des marchés à compter de mi-août, s'obstinant parfois jusqu'aux premières gelées d'octobre.

Comment bien choisir ?

Comme tout fruit rouge, la framboise est délicate et ne tient pas plus de deux ou trois jours. La plupart des producteurs ne cueillent donc qu'à la demande et livrent en flux tendu des produits de première fraîcheur. Evitez les sujets écrasés, qui compotent au fond de la barquette : en effet, les framboises ne supportent pas l'humidité. Choisissez-les charnues et à point, car elles ne s'épanouissent pas après cueillette. Sachez que certains producteurs européens profitent de ce que la framboise supporte parfaitement la surgélation pour tenter leur chance hors saison sur le marché français. Son principal défaut étant la fragilité, elle est cueillie avant terme afin de mieux résister aux secousses du voyage. Malgré son bel aspect de fruit de table, le résultat s'avérera très décevant à la dégustation. Un bon conseil : fiez-vous aux framboises produites dans les environs : elles auront été cueillies à maturité et n'auront pas été trop chahutées par le transport. En outre, elles bénéficieront d'un excellent bilan carbone.

Faut-il les laver ?

Il ne faut surtout pas les passer sous l'eau. Le producteur couvre même ses framboises avec des tunnels pour les protéger de la pluie. En effet, dès que le fruit est en contact avec l'humidité, il se gorge d'eau, moisit et perd ses saveurs. Pas d'inquiétude, la framboise ne subit quasiment pas de traitements phytosanitaires et le désherbage se fait manuellement. De ce côté-là, il n'y a aucun risque de santé publique.

C'est bon pour moi

Peu sucrée, la framboise est avant tout très légère sur le plan calorique. Elle contient de la vitamine C, E et P, du potassium en abondance et des fibres qui facilitent le transit (on recommande toutefois aux intestins fragiles de la consommer en coulis passé au tamis fin). Enfin, elle est riche en antioxydants.

TARTE DE CRÈME AU CITRON ET FRAMBOISES *(4 pers.)*

Dessert / Assez difficile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn
Repos : 3 h min.

Pour la pâte
225 g de farine - 125 g de beurre
80 g de sucre glace - 1 œuf
30 g d'amandes entières réduites en poudre

Pour la garniture
350 g de framboises - 3 citrons non traités
50 g de Maïzena - 125 g de mascarpone
3 œufs - 200 g de sucre

Préparez la pâte : mettez dans le bol du robot la farine, le sucre glace, la poudre d'amandes et le beurre froid découpé en petits dés. Mélangez à grande vitesse quelques minutes pour obtenir une texture sableuse. • Ajoutez l'œuf et continuez de mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Roulez en boule, enveloppez de film alimentaire et mettez au frais 3 h min. • Préparez la crème au citron : lavez et séchez les citrons, râpez les zestes et pressez leur jus. • Séparez les blancs des jaunes d'œufs (réservez les blancs). • Battez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la Maïzena, les jus et les zestes des citrons. • Faites bouillir 1/4 l d'eau et versez-la petit à petit sur le mélange en fouettant. • Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition sur feu doux sans cesser de battre avec un fouet. • Dès que la crème bout, retirez-la du feu et faites-la refroidir en déposant le fond de la casserole dans un peu d'eau froide tout en continuant à la fouetter. • Fouettez le mascarpone avec un batteur électrique et incorporez-le à la crème refroidie. • Montez les blancs d'œufs réservés en neige ferme avec 1 pincée de sel et incorporez-les délicatement à la crème au citron. • Couvrez avec un papier film et réservez au frais. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Etalez la pâte sur un plan de travail fariné et déposez-la dans une tourtière à fond amovible. Couvrez d'un papier sulfurisé, garnissez de légumes secs et mettez à cuire 20 mn ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. • Retirez du four, ôtez le papier et les légumes secs. Laissez tiédir. • Mettez 50 g de framboises avec 5 cl d'eau dans une casserole et faites chauffer 1 mn sur feu moyen. Réservez. • Etalez la crème au citron et garnissez avec les framboises fraîches et les framboises cuites avec leur jus. Servez sans attendre.

à table + **Faites vous-même votre poudre d'amandes à partir d'amandes entières non pelées, c'est meilleur.**
> Pour obtenir une crème au citron très légère, ajoutez un blanc d'œuf supplémentaire.

ultra-simple

Verre Merci.

FROMAGE BLANC, COULIS DE FRAMBOISE ET CONFITURE DE LAIT MAISON *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h 30 mn
1 tube de lait concentré sucré
1 pot de fromage blanc à 20 %
400 g de framboises surgelées
125 g de framboises fraîches

Faites décongeler les framboises 30 mn avant de les mettre dans le bol d'un blender avec 15 cl d'eau. Mixez et réservez au frais. • Versez le contenu du tube de lait concentré dans un récipient en verre et placez-le dans une casserole remplie d'eau à hauteur. Portez à frémissements, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 h 30. La confiture de lait est prête. • Répartissez 2 c. à soupe de fromage blanc au fond de quatre grands verres, ajoutez le coulis, quelques framboises fraîches et servez avec 1 c. à soupe de confiture de lait.

à table + **Dans cette recette, le seul sucre est celui de la confiture de lait.**
> Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt grec.

très facile

MUFFINS DE FRAMBOISES, EAU DE ROSE *(12-15 pièces)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 15-20 mn

200 g de farine
200 g de beurre - 4 œufs
150 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe d'eau de rose
1 sachet de levure chimique
350 g de framboises (fraîches ou surgelées) - 1 poire

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Faites fondre le beurre sur feu doux. • Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Versez le beurre et l'eau de rose en battant au fouet. Mélangez ensemble la farine et la levure et ajoutez-les à la préparation. • Pelez la poire, coupez-la en quatre, ôtez les pépins et coupez la chair en dés, ajoutez les framboises. • Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les en soulevant la pâte avec une spatule. • Versez aux 2/3 des moules à muffins beurrés (ou pas s'ils sont en silicone) et mettez à cuire pendant 15 à 20 mn ou jusqu'à ce que le couteau ressorte sec. Laissez tiédir sur une grille à pâtisserie et saupoudrez de sucre glace avant de servir.

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette en un seul gâteau, dans ce cas comptez 40 mn de cuisson.**

Assiette et moules en silicone, Habitat. Serviettes jetables en rouleau, Merci. Couverts en bois, Sam Concept Store.

SORBET FRAMBOISES MINUTE AU SUCRE DE VERVEINE ET FRAMBOISES À LA CRÈME *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

800 g de framboises surgelées
125 g de framboises fraîches
200 g de crème fraîche épaisse
100 g de sucre en poudre
1 poignée de feuilles de verveine séchées

• **Préparez le coulis :** Passez sous l'eau chaude 300 g de framboises surgelées et mixez-les à peine égouttées avec 1 c. à soupe de crème pour obtenir un coulis. Réservez au frais. • **Préparez le sucre de verveine :** mixez au blender le sucre avec la verveine (jusqu'à ce que les feuilles soient réduites en poudre) et passez le mélange à travers une passoire. Le résultat doit être très parfumé (au besoin, mixez quelques feuilles supplémentaires et tamisez-les). • **Préparez le coulis :** Mettez dans un blender les framboises restantes encore surgelées (important !) avec le sucre de verveine, 10 cl d'eau très froide et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Répartissez le sorbet dans des assiettes individuelles, ajoutez 1 c. de crème fraîche, versez du coulis autour et disposez quelques framboises. Servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez ajouter un peu d'eau aux framboises surgelées si le blender peine à les mixer. C'est un coup à prendre. Il faut que la consistance soit comme une glace qui vient d'être turbinée dans une machine à glace.**
> A consommer sans attendre. Le sorbet ne se conserve pas et ne se recongèle pas!

Coupelle, Home Autour du Monde.

KOMPOT AUX FRAMBOISES

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 1 h
Macération : 30 mn

3 barquettes de framboises
1 barquette de groseilles
30 g de sucre de canne
1 citron - 3 litres d'eau

Dépoussiérez les framboises et passez les groseilles sous l'eau fraîche. • Mettez les fruits dans une casserole, ajoutez le sucre et le jus du citron, puis laissez macérer pendant 30 mn. • Versez l'eau et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, baissez sur feu doux et couvrez. Laissez cuire très doucement pendant 1 h. • Laissez tiédir à couvert, puis transvasez dans un broc et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **C'est une boisson russe très désaltérante. Vous pouvez ajouter des fraises et filtrer votre jus si vous n'aimez pas les fruits cuits.**

rafraîchissant

Bol, C FOC.

CAKE FRAMBOISES POUR UN BRUNCH *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

325 g de farine
125 g de beurre très mou
50 g de sucre - 3 œufs
1 sachet de levure chimique
2 bananes très mûres
100 g de raisins secs
3 c. à soupe de rhum
250 g de framboises fraîches ou surgelées - sucre glace

Faites macérer les raisins dans le rhum. Battez les œufs et le sucre, ajoutez le beurre puis la moitié de la farine mélangée avec la levure. • Ajoutez les bananes, les raisins au rhum et le restant de farine, mélangez bien au batteur jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez à la spatule les 2/3 des framboises. • Préchauffez le four à th. 5/6 (160°). • Beurrez et chemisez un moule à cake, versez la pâte et répartissez dessus le reste de framboises en les enfonçant légèrement. • Mettez au four 45 mn, la lame du couteau enfoncée à cœur doit ressortir sèche. Laissez tiédir sur une grille à pâtisserie et saupoudrez de sucre glace.

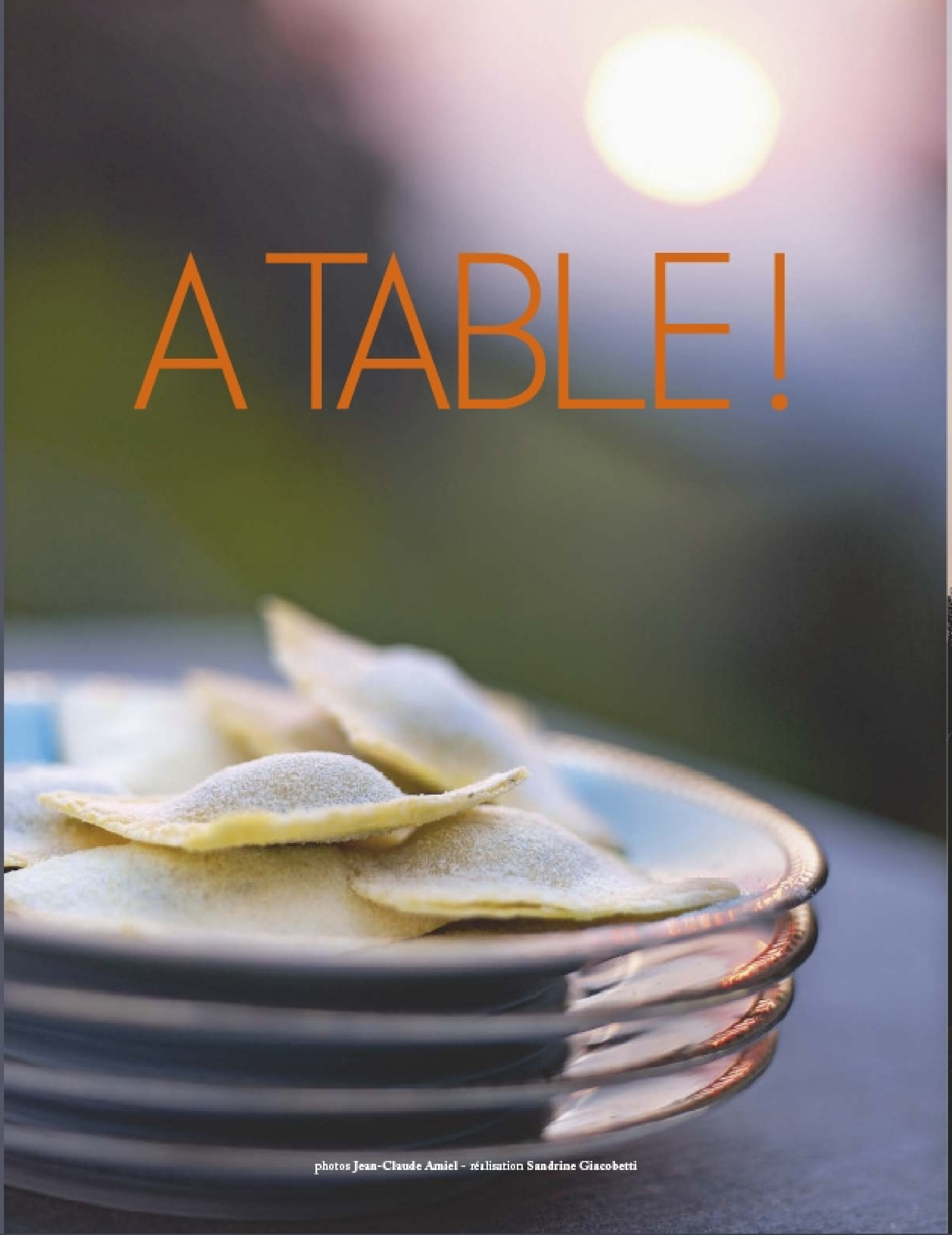
à table + **Ce cake peu sucré peut accompagner des œufs brouillés, une compote de fruits d'été...**

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Moule, Dehillerin.

A TABLE !



photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti

> **Sous le soleil de Toscane** PAGE 72
Petit dîner de charme

> **A partager en famille** PAGE 78
L'Europe du Sud dans l'assiette

> **Jus de chef** PAGE 84
Gaël Orieux, cap sur la pêche durable

> **Dix bouteilles** PAGE 90
Les rosés de Provence

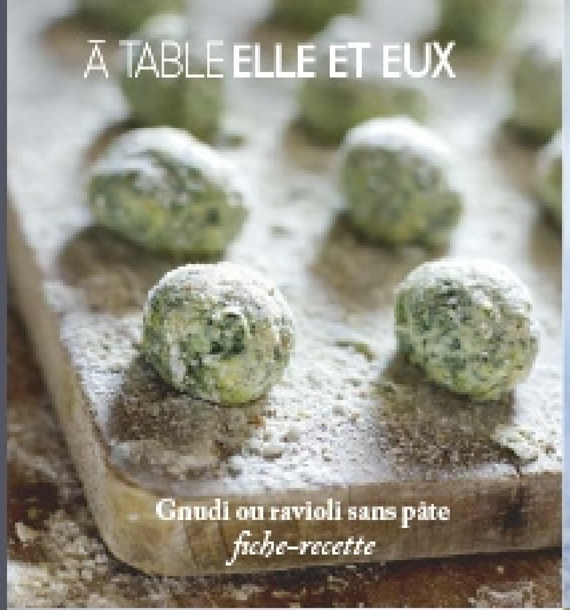
CHIANTI CLASSICO : ITALIAN VINTAGE

Aux abords des vignobles et des oliviers de la Tenuta La Novella, le légendaire art de vivre toscan reste indémodable.

photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti - texte Julien Bouré

Rôti de bœuf sauce aux herbes
fiche-recette

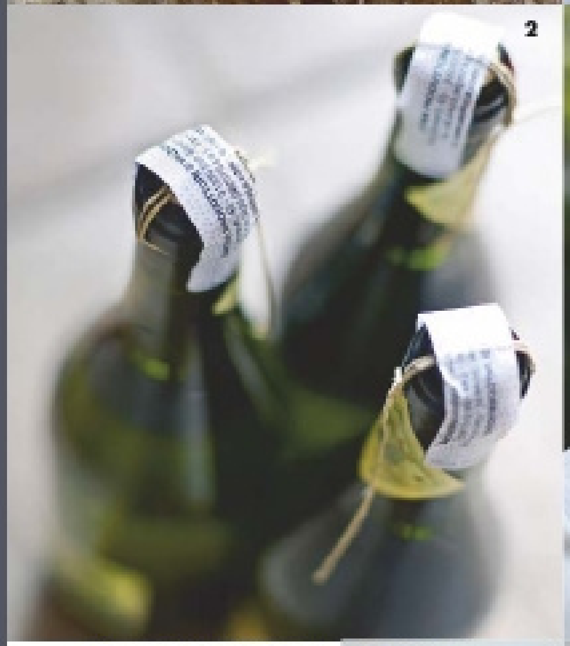
A califourchon entre les coteaux du Chianti et le val d'Arno, on est gagné par l'ivresse des hauteurs. Cinq cents mètres d'altitude, ce n'est certes pas le Haut-Adige, mais quoi de plus grisant que cette douce colline cardée de pampres, et au loin les touches lie-de-vin des premiers toits débordants de Florence ? Nous sommes ici à la Tenuta La Novella, au centre de gravité d'un triangle d'or dont les trois sommets sont Poggio alla Croce au nord, Radda au sud et Panzano in Chianti en remontant vers l'ouest. Dans les villages à portée de ce producteur de vins et d'huiles d'olive grand cru, on oublie vite les ruelles embouteillées de Fiesole, pèlerinage nord-florentin du tourisme culturel. Car force est d'admettre que les Toscans pur jus ne sont pas du genre à vous planter un décor. Ici, dans les chambres d'hôtes d'une maison de campagne qui a l'âge de Charlemagne, devant une assiette de ravioli aux artichauts, ou en présence du véritable bifteck alla fiorentina du boucher Dario Ceccini, on fait l'expérience d'une préciosité entrée à pas de loup dans la bergerie, faussement béotienne, chiquement crottée.



Gnudi ou ravioli sans pâte
fiche-recette

1

4



2

3

1. Pour la traversée du dessert.
2. Chez Dario, on ramène son Prosecco Valdobbiaderre sans s'acquitter d'un droit de bouchon.
3. Le proprio de la Nutrice Paolo Zorzet vous traite en gentleman-farmer.
4. Dolce vita à la Tenuta.

PETITS FLANS DE PARMESAN *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

20 g de Maïzena
1/2 l de crème fleurette
150 g de parmesan fraîchement râpé
4 œufs entiers - 6 feuilles de sauge
250 g de tomates-cerises
huile d'olive - 1/2 gousse d'ail
1 branche de thym et 1 de laurier
1 pincée de sucre de canne

Préchauffez le four à th. 5-6/165° avec un bain-marie. • Délayez la Maïzena dans un verre d'eau. • Faites tiédir la crème et mélangez-la à la Maïzena. • Battez les œufs et le parmesan avec une fourchette, ajoutez-les à la crème, mélangez bien et versez dans des ramequins. • Posez ces derniers dans le bain-marie et faites cuire 15 mn. • Faites chauffer dans une poêle 1 c. à soupe d'huile et ajoutez les tomates avec la 1/2 gousse d'ail hachée, le sucre, le thym et le laurier et laissez cuire 3 mn sur feu moyen jusqu'à ce que les tomates aient ramolli. • Salez, poivrez et mixez la moitié de la sauce. Servez les flans avec un peu de coulis, une tomate-cerise et une feuille de sauge posées dessus.

Tenuta La Novella

Ce domaine d'un seul tenant produit du chianti classico et une huile d'olive d'exception en agriculture biologique. Le raisin est récolté grappe par grappe en plusieurs passages, afin de ne sélectionner que les baies les plus mûres. Celles-ci libèrent en effet leur jus sans qu'il faille les fouler, avec un résultat nettement plus fruité. La maison se fait également une spécialité du vin santo, un délicieux vin de paille au parfum d'abricots secs, obtenu à partir de cépages blancs (trebbiano, moscatella, malvasia) et d'un peu de cépage rouge (sangiovese) cueillis en pleine maturité. Cette « vinsantaia » va monter en sucre en passerillant dans une chambre de maturation bien aérée, puis reposera cinq à six ans après pressurage au sein d'une barrique composée de plusieurs essences de bois. On le sirote à Noël, trempé dans des cantocini, au café… 11, via Musignana, San Polo in Chianti, tél. 055 833 7749. www.tenutalanovella.com

NOS BONNES ADRESSES

Autour de la Tenuta

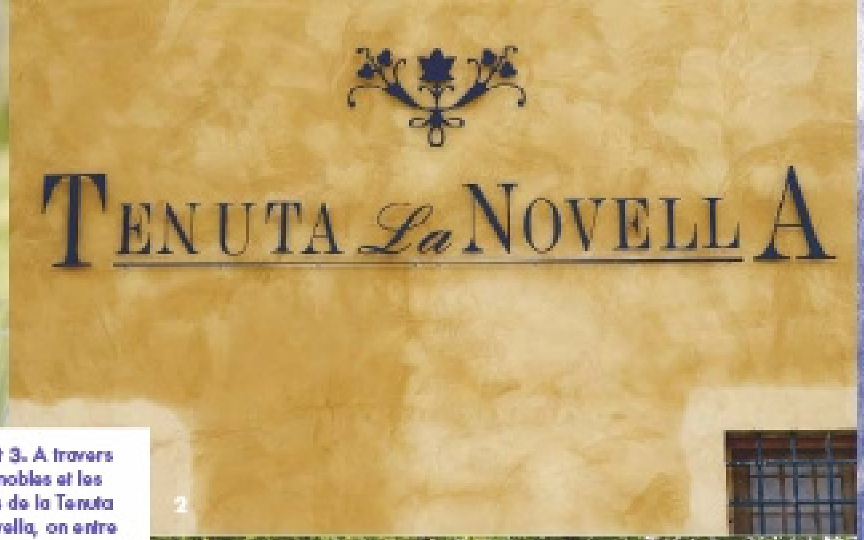
Caffè Antico Toscano Griffo Vincenzo
11, via Borgo, San Polo in Chianti, tél. 055 855 5038.
www.osteria.lepanzanelle.it
Délicieux petit-déjeuner au bar-tabac du village le plus proche de la Tenuta.

GÂTEAU À L'ORANGE *(6 pers.)*

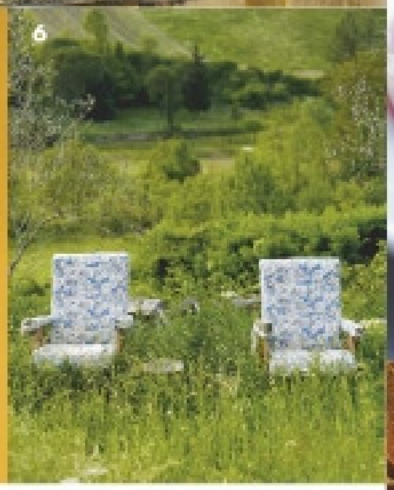
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

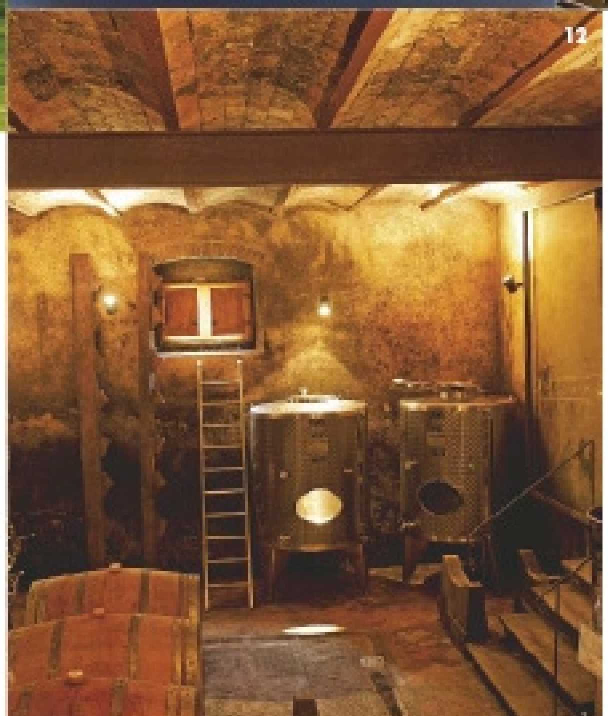
50 g de mie de pain sec
200 g de sucre en poudre
4 œufs - 100 g de poudre d'amandes
1 c. à café bombée de levure chimique
les zestes râpés de 1 orange et 1 citron non traités
20 cl d'huile d'olive
Pour le sirop
75 g de sucre en poudre
les jus de 1 orange et de 1/2 citron
Pour la déco
1 orange

Préchauffez le four th. 6/180°. • Mélangez avec un batteur les œufs et l'huile d'olive, ajoutez les autres ingrédients secs et les zestes d'agrumes. • Versez dans un moule badigeonné d'huile d'olive et mettez au four 40 mn. Préparez le sirop : faites cuire dans une casserole les jus d'orange et de citron avec le sucre 5 mn à petite ébullition. • Sortez le gâteau du four, démoulez-le et versez le sirop par-dessus. • Pelez l'orange à vif, retirez les quartiers en ôtant les parties blanches et disposez-les sur le gâteau. • Dégustez tiède avec un peu de yaourt nature onctueux.



1, 2 et 3. A travers les vignobles et les oliviers de la Tenuta La Novella, on entre dans le Chianti Classico par la grande porte. 4. Le chic du chic, avoir un bureau en citronnier. 5 et 6. Becattini, une table à la campagne. 7. La bistecca alla fiorentina, un grand classique toscan. 8. Au Podere San Giusto, les reliques de Ferrari sont bien gardées. 9. Falorni, le grand charcutier de Greve. 10. Le seul et unique « Mc Dario » du boucher Ceccini. 11. Au Campo al Salcio, ode à l'agritourisme. 12. La Tenuta La Novella, entre innovation et tradition.





Campo al Salcio
33, via Rubbiana, Mezzalle (San Polo in Chianti), tél. 055 855 5052.
www.campoalsalcio.com
Dans un ancien bourg retranché des Templiers, Laura a ouvert sa ferme fortifiée remontant au IXe siècle à l'agritourisme. Plusieurs appartements de standing, avec cuisine et jardin privatif, s'étalent parmi les pieds de vignes et les oliviers. Superbe piscine à débord en planque dans le jardin embaumé de glycine, où votre hôte vous régale de miel de châtaigne et de confiture de fraises maison. Notre meilleur rapport qualité-prix.

Fattoria la Nutrice
19, via Tavernuzze, Sant'Andrea a Morgiano Antella (Bagno a Ripoli) tél. 338 989 5992.
Une dizaine de chambres d'hôtes dans un ancien fortin du parti Guelfe florentin, actif au Quattrocento lorsque ses hommes croisaient le fer avec les Gibelins pisans et siennois. Paolo Zorzet et son épouse ouvrent leur maison de maître quand lui n'est pas à presser son huile au moulin de la Tenuta la Novella et qu'elle n'est pas en Sardaigne à tenir sa bijouterie de Puerto Cervo. Les repas se font mousser en compagnie d'un inoubliable Prosecco Valdobbiaderre servi à 6-8 °C.

Il Colle del Chianti
8, via Musignana, San Polo in Chianti tél. 055 833 7923.
www.ilcolledelchianti.it
Magnifique corps de ferme estampillé du label agritourisme, qui met en location des appartements dotés de traditionnelles fenêtres à grille de terre cuite pour tenir les grosses bêbêtes à distance. Belle piscine en surplomb de la vallée de l'Arno.

Podere San Giusto
41, via Poggio alla Croce Figline Valdarno tél. 055 950 0174.
www.poderesangiusto.it
Une maison d'hôtes adonnée au culte de Ferrari (un drapeau du constructeur flotte en permanence au-dessus du porche). Dans un coin, un pneu dégonflé de la Formule 1 de Michael Schumacher. Décalé.

A Panzano in Chianti

Antica Macelleria Dario Cecchini
11, via XX Lugio, tél. 055 852 2020.
Ancien vétérinaire, ce boucher débite aujourd'hui les bêtes qu'il a longtemps traitées aux petits oignons. Ce spécialiste de la bisteca alla fiorentina, des côtes de bœuf raccourcies et de la gelée de pimento a récemment inauguré un snack qu'il a baptisé Mc Dario. On y savoure le midi son fameux hamburger aux oignons rouges, de l'épaule ou du collier haché très croûté au-dehors et moelleux à cœur. Un peu plus chic le soir, n'hésitez pas à apporter votre bouteille, qui est acceptée sans droit de bouchon.

Enoteca Mimmo Baldi
25, piazza Bucciarelli, tél. 055 852 843
A découvrir, le bar à vin de cet excellent chef itinérant qui prépare les réceptions de la bonne société locale.

Villa Bernardi
Azienda Agricola Montebernardi, 68, via San Leolino, tél. 055 852 305, www.villabernardi.com
Cinq chambres, quatre cheminées sur autant de niveaux, cette riche demeure en promontoire, privatisable pour la bagatelle de 7000 euros la semaine, est tenue par la même famille qui produit le vin de Sassicaia, une étiquette aussi prestigieuse que le Brunello di Montalcino. De l'agritourisme grand style.

A Rada in Chianti

Osteria Le Panzanelle
29, Loc. Lucarelli, tél. 057 773 3511.
Une cuisine de haut vol quoique très terrestre : ragoût de foie de volaille, pici à l'ail, ravioli aux artichauts… Ces derniers sont aussi typiquement servis sans feuilles ni foin, le cœur cru ou à peine passés en friture.

A Greve in Chianti

Macelleria Ceccatelli Gabriella
45, piazza Giacomo Matteotti, tél. 055 85 30 62.
ceccatelligabriella@hotmail.com
Où goûter la spécialité charcutière de Greve, le salami aux graines de fenouil. Ce grand charcutier prépare également des salami au Chianti classico et de la marmelade d'oignons doux, idéal pour escorter un Pecorino toscano DOP.

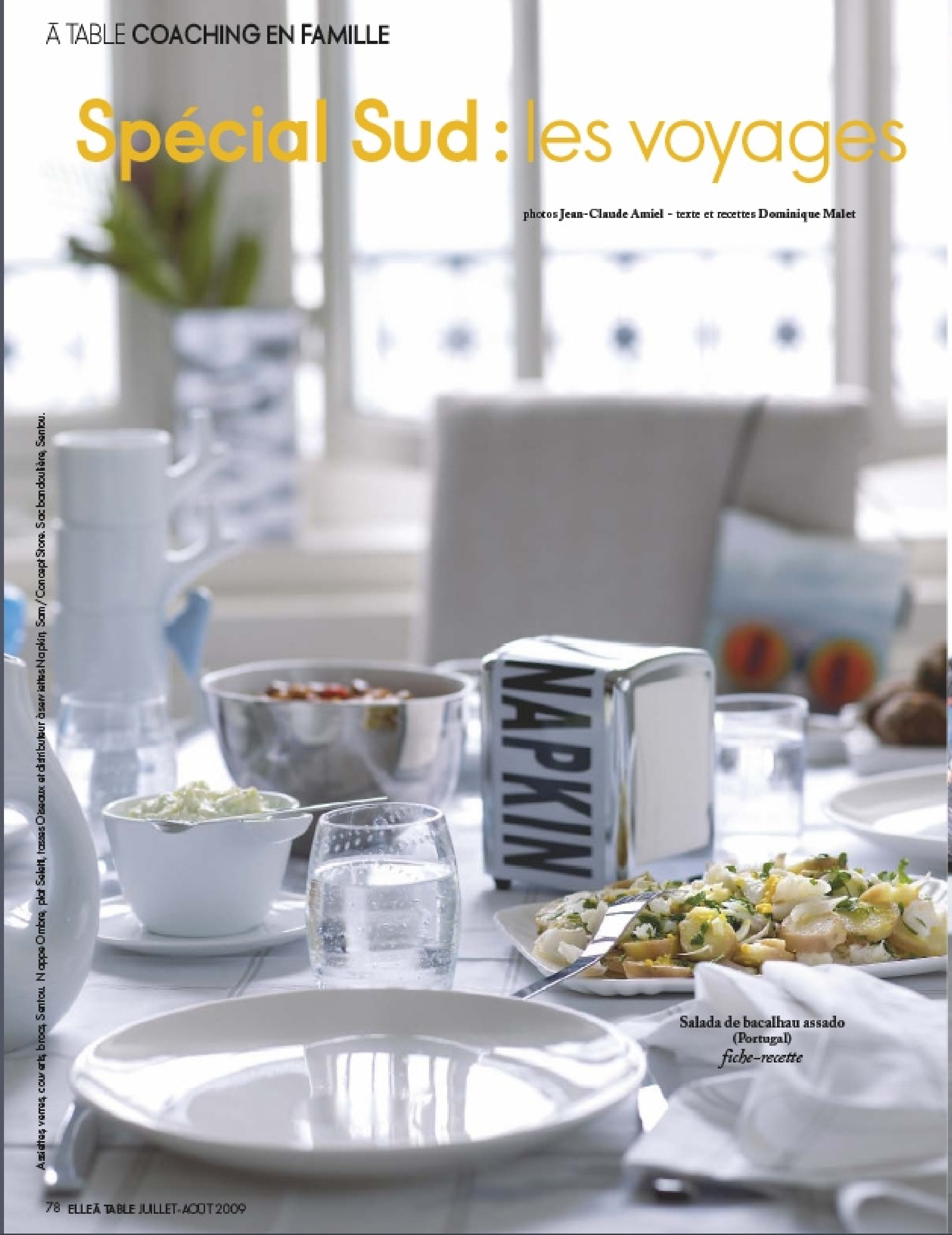
A Poggio alla Croce

Becattini, 41, via del Crocino, tél. 055 833 7813
Sur la route des vignobles, aux coteaux tellement escarpés qu'ici les tracteurs sont montés sur chenilles, cet authentique resto de campagne sert de splendides rôtisseries, à l'instar de ces broches de romarin, de sauge et de saucisses entières. On s'y régale de fromage crémeux enveloppé dans la pancetta, de crostini mixtes, de tagliatelles au sanglier et d'artichauts frits à la truffe. Agréables chambres d'hôtes pour une poignée de kopecks.

Spécial Sud : les voyages forment la jeunesse

photos **Jean-Claude Amiel** - texte et recettes **Dominique Malet**

réalisation **Sandrine Giacobetti**



Assiettes, verres, couverts, broc, Sentou. Nappe Ombre, plat Seletti, tasses Oiseaux et distributeur à serviettes Napkin, Sam/Concept Store. Sac bandoulière, Sentou.

Salada de bacalhau assado
(Portugal)
fiche-recette

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » Même si l'Europe d'aujourd'hui grignote et mondialise son alimentation, chaque pays conserve et perpétue ses recettes traditionnelles. Petit tour de tables côté Sud !

Surfboard, maillots et bonnets de bain, masques et palmes Tribord, Decathlon. Tshirts Kiki et Mr Happy, Sam Concept Store. Sacs de voyage Paul Smith.

Menu

Plats

Tapas y antipasti :
Picadillo de tomates *(Espagne)*
Empanadillas *(Espagne)*
Capponata *(Italie)*
Tzatziki *(Grèce)*
Keftedes *(Grèce)*
Salada de bacalhau assado *(Portugal)*

Desserts

Tiramisu di fragola *(Italie)*
Pasteis de nata *(Portugal)*

Liste des courses

Fruits et légumes

3 tomates
5 oignons doux
1 concombre
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
2 aubergines
5 pommes de terre
1 branche de céleri
250 g de fraises
250 g de framboises
1 citron
1 bouquet de persil
Ail

Surgelés

100 g de petits pois
1 rouleau de pâte feuilletée
1 rouleau de pâte brisée

Epicerie

12 œufs
1 petite boîte de thon à l'huile (100 g)
1 boîte de tomates concassées (400 g)
1 petite boîte de concentré de tomate
25 g d'olives vertes et 25 g d'olives noires dénoyautées
Raisins secs
Pignons de pin
12 biscuits à la cuillère
Chapelure
Origan déshydraté
Cannelle en poudre
Farine
Sucre en poudre
Huile d'olive
Vinaigre balsamique

Rayon frais

2 pots de yaourt grec
250 g de mascarpone
500 g de bœuf haché
400 g de morue dessalée
Beurre - Lait

Empanadillas (Espagne)
fiche-recette

Robe, Monoprix. Plat Soleil, Sam Concept Store.

PICADILLO DE TOMATES (Espagne) *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn

3 tomates - 1 poivron rouge - 1 oignon doux - 2 c. à soupe de persil ciselé
1 c. à soupe de vinaigre - 2 c. à soupe d'huile d'olive

Lavez les tomates et épépinez-les. • Epépinez le poivron et pelez l'oignon. • Coupez tous les légumes en tout petits morceaux et versez-les dans un plat creux. • Salez, poivrez et saupoudrez de persil. • Au moment de servir, arrosez de vinaigre et d'huile d'olive.

à table + **Toute la saveur de cette salade andalouse vient de la coupe des légumes.**

Tzatziki (Grèce)

Tasse Aza, chez Sam Concept Store.

TZATZIKI (Grèce)

(4-6 pers.)
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

1 concombre
1 pot de yaourt grec (250 g)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée finement

Pelez le concombre, coupez-le en 2 dans la longueur et ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère. • Râpez-le et égouttez-le dans une passoire, pressez pour enlever le maximum d'eau. • Versez le concombre râpé dans un grand bol. Ajoutez le yaourt, l'huile d'olive et l'ail. Mélangez et salez à votre convenance.

à table + **En Grèce, on le sert de multiples façons : tel quel avec du pain de campagne, comme sauce avec des brochettes ou des keftedes, en accompagnement de poisson grillé, en sandwich avec du pain pita ou pour faire trempette avec des crudités.**

Capponata (Italie)
fiche-recette

Bol Platine, Senbu.

Picadillo de tomates (Espagne)

Nappe Ombre, Sam Concept Store.

Keftedes (Grèce)
fiche-recette

Assiette et couvert, Tsé & Tsé.

TIRAMISU DI FRAGOLA (Italie) *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Repos : 3 h minimum

250 g de mascarpone (1 pot)
2 œufs - 50 g de sucre en poudre + 1 c. à soupe - le jus de 1 citron
12 biscuits à la cuillère - 500 g de fraises et framboises mélangées

Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et 1 c. à soupe de jus de citron. Mélangez bien. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. • Dans une assiette creuse, mélangez le jus du citron, 1 c. à soupe de sucre et 2 c. à soupe d'eau chaude. • Trempez les biscuits pour les imbiber de ce sirop et coupez-les en 3 ou 4 morceaux. • Dans des verrines, disposez 1 couche de biscuit, quelques fruits coupés, 1 couche de crème et répétez l'opération en finissant par la crème. • Réservez quelques fruits pour mettre sur le dessus au moment de servir. • Laissez reposer au moins 3 h au réfrigérateur.

à table + **Certains disent que son nom signifie « remonte-moi », faisant allusion aux ingrédients énergétiques qui le composent. D'autres traduisent plus poétiquement par « emmène-moi au ciel ». Le goût de l'Italie déclinable en un nombre infini de versions.**

Masques, tubas, lunettes, surfboard Tribord, Decathlon. Coussin Envoyage, Les Petites. Assiettes, brocs, verres, sac bandoulière, Santou. Plat et planche Puzzle, nappe Ombre, serviettes Ghost. Distributeur serviettes Napkins et tasses Oiseaux, Sam Concept Store. Coloriage La Marelle.

Tasses Oiseaux, Sam Concept Store. Assiette Confetti et cuillères Tsé & Tsé chez Santou.

Cuisine et patrimoine

L'art culinaire est sur le point d'être reconnu comme élément immatériel du patrimoine de l'humanité. Car, au même titre que la peinture, la musique ou la littérature, il peut aider à comprendre les civilisations.

> Il identifie un peuple : par le sobriquet "froggies", les Anglais nomment les Français en faisant référence aux grenouilles dont nous nous régalons.

> Il est révélateur d'une culture : aliments interdits, tabous alimentaires ou façon d'accomoder les produits dans certaines religions (les œufs de pâques orthodoxes, les artichauts à la juive…).

> Il témoigne d'une identité nationale : les livres de cuisine assurent la continuité des traditions culturelles et racontent l'Histoire, avec l'apparition de nouvelles recettes.

> En Europe du Sud, où on aime dîner tard, la cuisine est épicée et colorée. On se régale de tomates, d'ail, de basilic, d'huile d'olive, de parmesan, gorgonzola, minestrone et pâtes en Italie, de soupes, de morue et de sardines au Portugal. En Grèce et en Espagne, on apprécie de se retrouver autour de petits mets… Les Espagnols se régalent de jambon Serrano, de poivrons marinés, d'olives et d'agrumes, les Grecs apprécient le poulpe, les yaourts, le miel et la feta.

Assiette Confetti, Santou.

PASTÉIS DE NATA (Portugal) *(6 pièces environ)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

1 rouleau de pâte feuilletée - 1 œuf + 3 jaunes d'œufs
120 g de sucre - 1 c. à soupe de farine - cannelle en poudre
25 cl de lait - beurre

Préchauffez le four à th. 8/240°. • Beurrez des petits moules à muffins ou utilisez des moules alvéolés en silicone. • Etalez la pâte feuilletée et, à l'aide d'un verre ou d'une tasse, découpez des disques de pâte de taille adaptée à celle des moules. • Disposez la pâte dans les moules en pressant du bout des doigts pour qu'elle adhère bien aux parois. Piquez-la à l'aide d'une fourchette. • Dans un saladier, battez l'œuf et les jaunes d'œufs. Incorporez le sucre, la farine et 1/2 c. à café de cannelle. Versez le lait peu à peu en mélangeant bien. • Versez cette préparation dans une casserole et faites-la épaissir pendant 10 mn sur feu doux sans cesser de tourner. • Retirez la crème du feu et laissez refroidir quelques minutes en remuant de temps en temps. • Déposez les moules sur la grille du four et répartissez la crème dedans. • Enfournez 20 minutes environ. Les pastéis sont cuits quand la pâte est croquante et la crème légèrement brûlée à la surface. • Laissez refroidir avant de démouler et saupoudrez de cannelle.

à table + **Les religieuses qui ont inventé cette recette aux alentours du XVIIe siècle n'imaginaient pas que cette pâtisserie deviendrait l'ambassadrice culinaire du Portugal à l'étranger !**

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

A l'heure où être chef de moins de 50 ans et vénérer l'Escoffier relève de la provocation à Paris, ville où la jeune cuisine ne révise plus guère ses classiques, Gaël Orieux n'a pas eu peur de choisir son camp. Après des séjours dans quelques-unes des plus prestigieuses cuisines, dont celle de Bocuse, Senderens, Roellinger et Constant, il passe deux ans comme second de Yannick Alleno. Pour Gaël, il s'agit à la fois d'une révélation et d'une transformation. « Tout ce que j'avais appris s'est éclairci au contact de Yannick», a-t-il déclaré dans une interview au journal Le Monde. En janvier 2005, il crée son propre restaurant, qu'il nomme carrément Auguste en hommage à Escoffier, grand homme de la cuisine classique française à la crème et au beurre, de glaces et demi-glaces, décédé en 1935. Immédiatement classé « ringard » par Ceux Qui Savent alors que le moléculaire ne cessait de monter, monter, monter et que le fooding « dénormait » tout ce qu'il touchait, il semblait totalement anachronique d'imposer le pigeon, le lièvre et la crème de cresson à l'époque des espumas et poudres à aspirer avec une paille. Mais, mine de rien, les plats de Gaël, précis et subtils, trouvent leur style et s'imprègnent du sacré caractère de ce Breton têtu. Sa clientèle, très typée 7e/ministères, se fidélise. La régularité, l'exigeance des produits et le beau décor arty-capitonné se remarquent, et l'étoile Michelin arrive en 2007. Aujourd'hui, à 37 ans, Gaël, qui a failli devenir plongeur sous-marin avant que la cuisine ne l'attrape, part en croisade soft contre la pêche inconsciente. Rencontre avec un homme aussi passionné que déterminé.

C'EST DE LA **TRISH**

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est Gaël Orieux, du restaurant Auguste à Paris, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et simplifier au passage quelques recettes.

Photos Jean-Claude Amiel - texte Trish Deseine - réalisation Sandrine Giacobetti

« Prenez du maigre à la place du bar, même chair ferme et délicate en goût, bien moins cher et encore abondant en mer. »

Maigre rôti et supions poêlés
fiche-recette

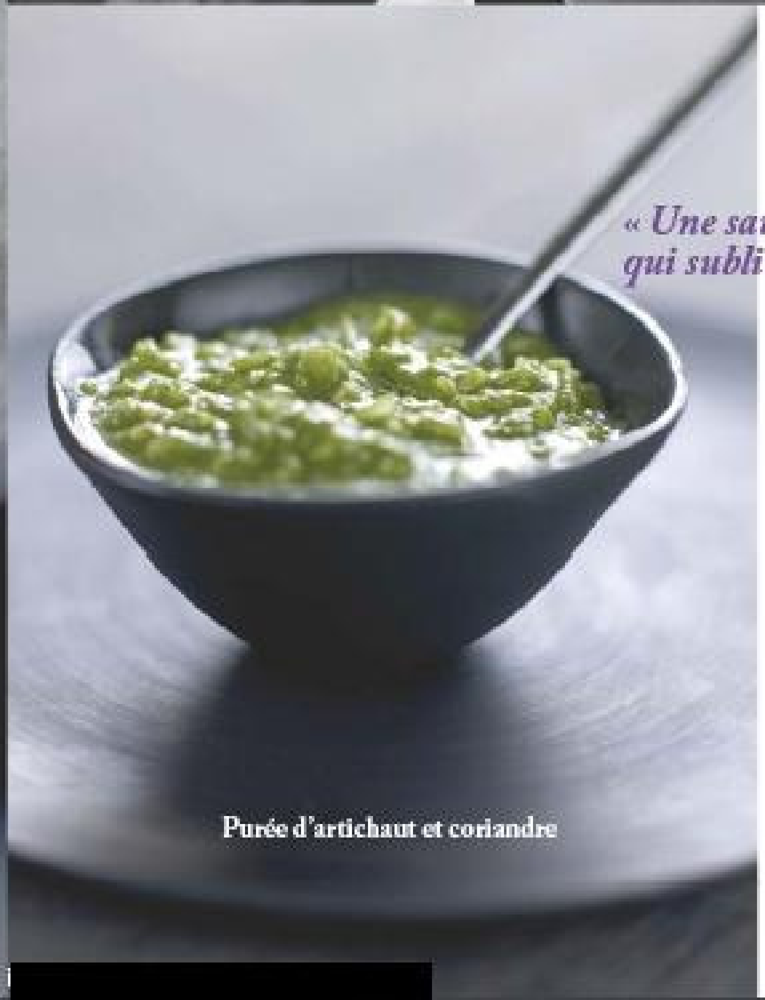
« La cuisson à basse température laisse intacte toute la texture nacrée de la chair du poisson. »

Rascasse, céleri-branche et praires
fiche-recette

Vous êtes engagé en faveur de la pêche équitable, expliquez votre démarche.
La mer n'est pas un marché en libre-service. Elle dispose de ressources halieutiques qu'il faut protéger pour permettre à nos enfants de connaître le plaisir du goût. C'est aujourd'hui un enjeu collectif dont prennent peu à peu conscience tous les maillons d'une chaîne allant du pêcheur au consommateur. Les restaurateurs, qui sont des éducateurs du goût et de la nouveauté, ont évidemment un rôle à jouer. Je me suis engagé pour une cuisine responsable, à la recherche de nouvelles saveurs, et je compte bien transmettre cette curiosité à mes clients.

C'est-à-dire ?
Du poisson égaré de surface à celui de grande profondeur, certaines espèces ne demandent qu'à être connues du grand public. Grand amateur de plongée, je suis souvent amené à explorer les fonds marins. On trouve donc régulièrement à ma carte le tacaud, la vieille, le maigre, le congre, le béryx ou le mulet noir, qui se cuisinent aussi bien que n'importe quel poisson « noble ». Franchement, il faut rayer cette expression, qui fait autant de mal à la pêche qu'au porte-monnaie ! C'est par sa faute que la plupart des pêcheurs rejettent une grande partie de leurs prises par peur de ne pas les vendre…

Comment se tient-on au courant de l'évolution des ressources halieutiques ?
En allant sur les criées, les marchés, les bateaux… Mais le problème reste l'accès aux informations concernant les espèces en péril. A mes yeux, la question des quotas est très mal comprise. Prenez le thon rouge, dont les médias ont fait un intouchable : eh bien, sachez qu'on peut parfaitement en consommer du moment qu'il provient de zones autorisées. Quant aux anchois, si ceux du Golfe de Gascogne sont réellement menacés, l'espèce abonde encore en Méditerranée. Ces données ne sont souvent connues que d'une poignée de scientifiques et de fonctionnaires, ou ne nous parviennent que sous la forme de semi-vérités. •••



Purée d'artichaut et coriandre

« Une sauce extra aux saveurs bretonnantes qui sublime les poissons de Gaël. »

PURÉE D'ARTICHAUT ET CORIANDRE *(4 pers.)*
Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

1 botte de coriandre - 40 g de beurre
1/4 de céleri-rave - 4 cœurs d'artichaut frais ou surgelés
2 échalotes - 1 gousse d'ail - 20 cl de vin blanc

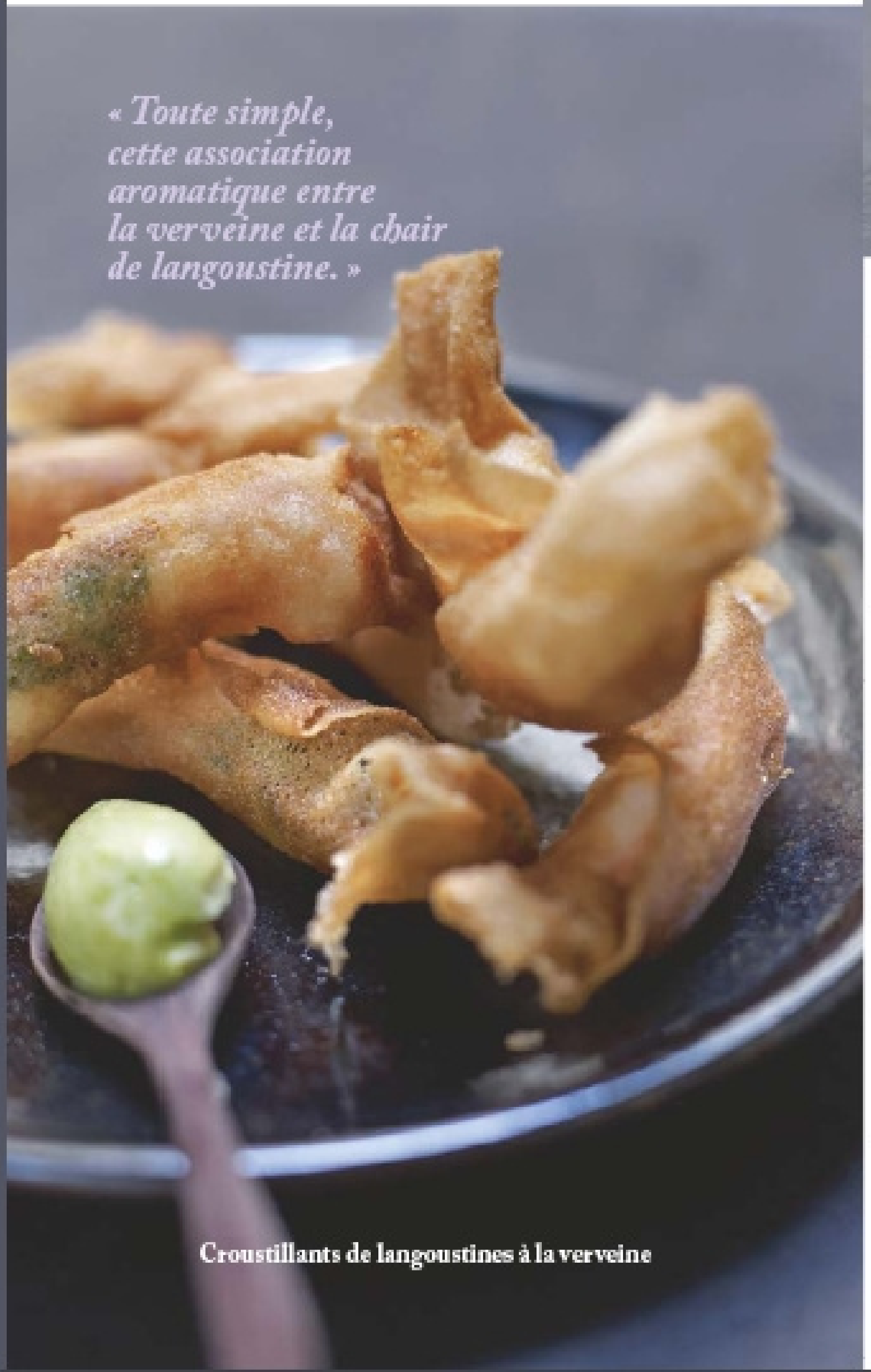
Portez à ébullition un peu d'eau salée et plongez la botte de coriandre dedans. Laissez cuire 8 mn. • Refroidissez la coriandre avec de l'eau glacée et mixez-la au blender. • Epluchez et taillez très finement le céleri-rave, les échalotes et les artichauts. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir très doucement et à couvert les légumes avec le vin blanc et la gousse d'ail (environ 30 mn). Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez la coriandre, mélangez délicatement, salez et poivrez puis servez.

••• **Avec tout cela, on s'attend à trouver chez vous une cuisine de la mer…**
Je crois davantage à une formule « terre-mer ». Des coquillages en guise de sel, une tendance à ioder les plats de viande et de légumes… En pur Breton, chez moi l'huile d'olive est bannie et le beurre l'a définitivement remplacée, mais je fabrique mes propres huiles à l'infusion de sureau, de thym, qui relèvent idéalement un poisson cuit au four, tout simplement.
Il est plus tranquille, en ce temps de crise, votre restaurant ?
Le prix du menu au déjeuner n'a pas bougé depuis cinq ans. 35 euros pour une entrée, un plat, un dessert, je n'ai pas à me plaindre…

« Gaël a banni l'huile d'olive de sa cuisine, préférant fabriquer ses propres huiles avec les herbes de son potager. »

Huile de basilic

« Toute simple, cette association aromatique entre la verveine et la chair de langoustine. »


Croustillants de langoustines à la verveine

HUILE DE BASILIC
Divers / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn

250 g de basilic - 1 l d'huile de pépin de raisin
1 thermomètre de cuisson

Lavez et séchez soigneusement le basilic. Effeuillez-le. • Dans une casserole, versez l'huile de pépin de raisin et ajoutez le basilic. • Faites chauffer l'huile jusqu'à 60° et maintenez 30 mn à cette température. Otez du feu, laissez refroidir et faites reposer le tout 3 jours au réfrigérateur. Au bout de 3 jours, filtrez au chinois fin.

CROUSTILLANTS DE LANGOUSTINES À LA VERVEINE *(4 pers.)*
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

4 grosses langoustines décortiquées par personne
16 feuilles de verveine fraîche
16 feuilles de riz - 1 l d'huile de pépin de raisin
400 g de petits pois écossés
120 g de crème fleurette

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée 10 à 12 mn. Lorsqu'ils sont très cuits, déposez-les dans un saladier d'eau glacée pour les refroidir rapidement. • Egouttez-les, mixez-les avec la crème fleurette, assaisonnez et réservez. • Roulez chaque langoustine avec 1 feuille de verveine dans une feuille de riz. Maintenez le tout fermé avec deux cure-dents. • Faites cuire les langoustines dans l'huile chauffée à 180° pendant environ 2 mn. • Egouttez et salez, retirez les cure-dents avant de déguster les croustillants avec la sauce aux petits pois !

Gaël, blind test.

Il faut se dépêcher, nous ne sommes qu'à 30 minutes de l'arrivée des premiers clients du déjeuner !
Une tranchette de panettone lambda
(Gaël, se forçant à être poli, assez politique, en somme).
G. O. : Euh, c'est du pain brioché ? Un peu gras, non ? Caoutchouteux, un peu… Ça vient d'où ? Je ne vois pas du tout ce que c'est.
T. D. : C'est du panettone de l'épicerie d'en face.
(Il se décontracte)
G. O. : Ah, d'accord, ce n'est pas terrible ! Je me demandais…
T. D. : Vu vos origines, vous cuisinez beaucoup le beurre ?
G. O. : Oui ! Et jamais l'huile d'olive, plutôt l'huile de pépin de raisin, plus neutre. Avec elle, je fabrique mes propres huiles, au sureau, aux piments, à l'estragon…
Du basilic.
G. O. : Mmm, j'adore le basilic. Je fais pousser mes herbes dans mon potager en Bretagne pour les plats du restaurant et mes huiles aromatisées.
Des cerises (pas terribles)
G. O. : Ah, une cerise, un peu acide, ce n'est pas encore la saison. J'aime les cuisiner avec du foie gras et du sirop d'érable.
Café en poudre (il sent juste l'ouverture du pot)
G. O. : Ah, je ne sais pas, je ne reconnais pas du tout. Une épice ?
T. D. : C'est du café soluble.
G. O. : Ah bon ? Je ne connaissais pas cet arôme ! Si loin du frais. Le café, je m'en sers, torréfié, dans une poudre que je fais avec des pralines (vous savez, celles qu'on achète dans la rue), le tout servi avec une belle côte de porc. Ça marche assez bien.
(Les clients arrivent, regardent, amusés.)
T. D. : Gaël, les clients sont là ! C'est le dernier.
G. O. : Pfff, ne vous inquiétez pas, on a le temps, ici c'est assez décontracté, vous savez, et les clients commencent à avoir l'habitude des photographes…
Du sirop d'érable
G. O. : J'adore ça. Je reviens de voyage promotionnel au Canada où on nous a fait découvrir des produits merveilleux, des sirops extra, le cidre de glace de qualité excellente. Le produit, c'est encore ce qu'il y a de plus important dans l'assiette.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

Adresses p.120

Question d'histoire et de savoir-faire, la Provence détient les secrets des grands rosés. Surtout Sainte-Victoire, Fréjus et La Londe, trois nouveaux terroirs qui affichent leur différence. Ces vins pastel n'ont jamais été aussi bons. Passage en revue de dix bouteilles 2008.

photos **Ludovic Beurdeley/Studio HF** - réalisation **Michel Creignou**

ROSÉS : LE TRIO PROVENÇAL

L'appellation est immense... Elle longe les calanques de Marseille, se faufile vers les Maures, grimpe le long des vallées de l'Arc et de l'Argens, frôle le massif de l'Estérel avant d'arriver dans la banlieue de Nice. Couvrant plus de 20000 hectares, les **Côtes de Provence** avaient besoin d'un autre regard pour raconter les nuances des terroirs et des climats. La haute autorité des vins a créé une hiérarchie en élisant trois vignobles, leur reconnaissant le privilège de la différence pour les rouges, mais aussi pour les rosés.

Couvrant plus de 2200 hectares à l'est d'Aix-en-Provence, le terroir de Sainte-Victoire rayonne de la présence de Cézanne. Des sols légers de calcaires et de grès argileux, la protection des influences maritimes et l'influence du mistral façonnent la personnalité de ses vins.

Situé plus à l'est, le vignoble de Fréjus descend la vallée de l'Argens. Ses sols rouges, constitués de sables et d'argiles, donnent des rosés fringants et gourmands.

Le petit dernier, c'est le terroir de La Londe, qui fait briller les plus belles parcelles de la presqu'île de Giens au cap de Brégançon. Ces rosés provençaux tiennent le haut du pavé. Ils conjuguent une couleur pastel, des arômes de fruits jaunes et de fleurs blanches, un fruité croquant et une élégance qui semble naturelle. Bref, un charme irrésistible. Aucun doute, les rosés de Provence sont devenus de vrais vins, ils n'ont plus honte de leur couleur.

Porte-bouteilles Trendy : Parigot.

➔ **retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr**

Adresses p. 120

1. SAINTE-VICTOIRE DOMAINE TERRE DE MISTRAL CUVÉE ROSALIE

Une nuance pastel superbe et un nez aérien et gracile, un joli vin qui se parfume aux fleurs blanches et à la pêche. Une allure qui se confirme au palais en découvrant un vin qui a choisi finesse et élégance. Fruité croquant, texture délicate et acidité tendue s'assemblent pour définir un style allègre. En vente au domaine.

Plat : des légumes farcis à la niçoise.

2. SAINTE-VICTOIRE DOMAINE JACOURETTE CUVÉE VIN DE VICTOIRE

Moitié syrah, moitié grenache, c'est le choix de l'équilibre entre la rondeur et le fruit pour ce superbe rosé aux reflets violine. Un nez de Don Juan propose un bouquet chatoyant d'arbouse, de framboise et de bonbon anglais. Et il affirme sa séduction en exposant une matière généreuse qui exprime la gourmandise par un fruit précis et gourmand. En vente au domaine.

Plat : du thon aux poivrons rouges marinés.

3. SAINTE-VICTOIRE CELLIER LOU BASSAQUET

Un parfait pastel tenté par le violet et un nez brillant qui égrène la groseille, la framboise et la cerise, la présentation est impeccable. L'attaque est franche avec de l'ampleur, de la présence et du plaisir. Une matière bien en chair qui s'exprime dans l'harmonie en profitant d'un fruit rayonnant et une acidité bien en place. Une belle maîtrise. En vente au domaine.

Plat : des cailles grillées.

4. FRÉJUS CHÂTEAU DE CABRAN CUVÉE DU PONT ROMAIN

Une dominante grenache tempérée par le cinsault assure la structure de ce rosé magnifique. Il parade dans une nuance rosée à peine ombrée de saumon en diffusant des notes florales et des pointes d'agrumes. Charnu mais jamais lourd, il emballe par sa précision, sa grâce et sa longueur en bouche. En vente au domaine.

Plat : des seiches sautées à la plancha.

5. SAINTE-VICTOIRE LES VIGNERONS DU MONT SAINTE-VICTOIRE

Bon point, il a décroché la médaille d'or au Concours agricole de Paris. Justifiée ? La couleur d'un rose allant vers le bleu présente bien. Le nez suit, il hésite entre les petits fruits rouges et le bonbon anglais. Il s'en tire très honorablement avec ce qu'il faut comme fruit, comme fraîcheur et comme longueur en bouche. Quant au prix, il finit de convaincre. En vente au domaine.

Plat : des maquereaux aux framboises.

6. SAINTE-VICTOIRE CHÂTEAU FERRY LACOMBE CUVÉE FIDIS

La rondeur du grenache et le fruité de la syrah... Avec sa robe pastel qui dérive vers le bleuté, ce rosé ne manque pas d'allure. Il délivre des fragrances de fruits jaunes, la pêche surtout, avant de révéler un caractère fringant et altier en mariant l'ampleur et la gourmandise. Il conduit sur un superbe accord fruité. En vente au domaine.

Plat : salade de crevettes à la mangue.

7. SAINTE-VICTOIRE DOMAINE DE MAUVAN

Une dominante de grenache noir donne tout son caractère à ce rosé qu'aurait aimé Cézanne. D'un rose assez marqué, il attire l'attention en modulant joliment les arômes de fleurs et de fruits. Une jolie réussite avec une chair opulente, une harmonie bien maîtrisée et une finale gourmande sur des saveurs fruitées. En vente au domaine.

Plat : de la lotte au curry.

8. LA LONDE DOMAINE DE L'ANGUEIROUN CUVÉE PRESTIGE

De jolis reflets bleutés sur une robe pastel et un nez friand et délicat qui rappelle les fleurs blanches et les fruits jaunes, la présentation se fait tout en séduction. Parfaitement modulé, le palais révèle une matière gourmande et pleine de charme qui se construit autour d'un équilibre précis entre la rondeur et la fraîcheur. Finale altière, complexe et minérale. En vente au domaine.

Plat : un cabillaud aux moules.

9. FRÉJUS DOMAINE DE CUREBÉASSE CUVÉE ANGÉLICO

Volubile et agile, le nez ne manque pas de charme avec de jolis arômes de pêche jaune, de fruits rouges et de bonbon. Gras, fringant et volumineux, il déploie une belle ampleur, un fruité précis et manifeste une grande harmonie. Une longue finale croquante vient compléter le plaisir. En vente au domaine.

Plat : une salade niçoise.

10. LA LONDE DOMAINE SAINT-ANDRÉ DE FIGUIÈRE CUVÉE CONFIDENTIELLE

La bouteille hors norme dénonce un breuvage ambitieux. Le vin impose sa beauté dans une robe aux reflets fuchsia et un bouquet qui mêle fleurs blanches, fruits rouges et minéralité. Il poursuit sur un mode d'une grande élégance combinant ampleur et fraîcheur, fruité et jolie longueur. Hors de prix mais grande classe. En vente au domaine.

Plat : une sole grillée.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

ÉVASION

Saint-Tropez

> LES ADRESSES PRÉFÉRÉES DES TROPÉZIENS PAGE 94

Alba Pezone

> MON CAKE À LA MODE DE CAPRI PAGE 108

Produit du terroir

> L'OR VERT DE TOSCANE PAGE 112

photo Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti

Comme chaque année, le grand barouf estival sonne la retraite des Tropéziens…

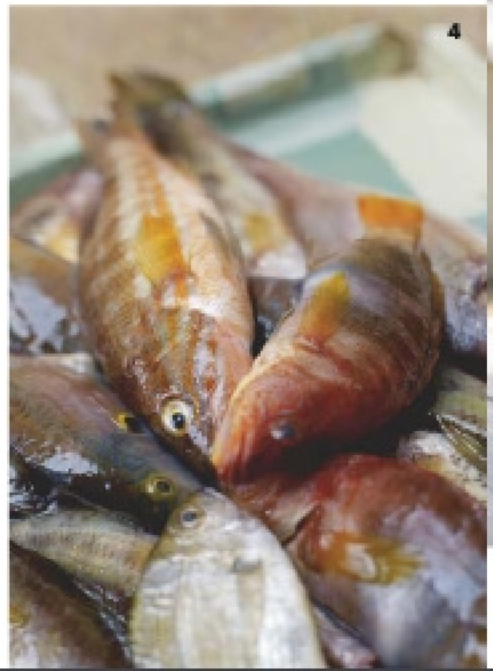
LEURS VALEURS REFUGES

photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti - texte Julien Bouré

La tropézienne, chez Marcel & Cavazza.

1. Chez Camille. Depuis que le cap Camarat a été sanctuarisé, la nature reprend ses droits. 2. Un mirage californien, le clocher de Notre-Dame de l'Assomption. 3. La simplicité sensuelle des vacances provençales au Club 55. 4. Toutes les pêches convergent sur les bancs de marbre rose de la halle aux poissons.

A l'entrée de Saint-Tropez en venant de Cogolin, on bifurque sur la route des plages et, à 6 km, c'est un portail encroûté dans une éternité de rouille. Patrice de Colmont nous devance avec une Range Rover blanche frappée aux armes de son fameux Club 55. Il vient d'acquérir le domaine des Bouis, un joli mazet égaré dans 15 hectares de rocailles, de treilles et d'oliviers, où pâturent des chèvres du Rove aux bois d'animal préhistorique, autant dire un rêve de gosse pour le propriétaire du meilleur spot bâti sur le sable fin de Pampelonne. Car si ses 90 litres d'huile d'olive pressée à l'ancienne, et son rosé vendangé à bras sont encore loin de couvrir les besoins de huit cents couverts quotidiens, la démarche soutient surtout la gageure d'entretenir une activité agricole dans ces hauts parages guignés par la spéculation foncière. Pratiquement introuvable sur la presqu'île, ce terrain était auparavant dans la famille du restaurateur Thomas Chartier. Comme ce dernier me l'apprit au cours d'un dîner dans son beau bistrot de Levallois-Perret, il se sentait consolé que la propriété revienne à un Patrice de Colmont, emblème de cet art de vivre tropézien dont la suprême distinction est de savoir ménager ses effets. Pour s'en convaincre, il suffit de visiter au Club 55 ses six ravissants bastidons aux murs chaulés, volets bleus et petits meubles badigeonnés ton sur ton, loués 800€ la semaine pendant l'arrière-saison (mais le double en haute saison). On touche là au dépouillement sensuel des vacances provençales, le Tropézien bon teint filant dans son cabanon de pêcheur ou sur son pointu à voile latine, au minimum à moteur Baudouin, tout comme la bourgeoisie bordelaise retrouve à ses moments perdus pinasse et cabane tchanquée au Cap-Ferret. Un soir tard, du temps où la mère de Patrice ne tenait qu'une petite buvette sur un rivage encore virginal, le roi des Belges et son aide de camp débarquent incognito.
La maîtresse femme accepte de les servir à condition que ces messieurs mettent la main à la plonge. On raconte que, beau joueur, sa majesté préféra passer l'éponge plutôt que de la jeter…
Tarte à la crème. Mettez-vous dans le ton, évacuez les images de psychoTrop' avec ses yachts en lame de laguiole, ses galas dégoulinant de champagne rosé et de caviar osciètre, le poisson pas né du nanti. Loin des adresses descendues en grand équipage du dernier bateau, nous avons privilégié celles qui prospèrent cachément, celles que choisissent les générations rangées des roadsters pendant que la nouvelle vague part en vrille. L'hôtel de la Ponche, par exemple : devanture •••



1. Ambiance grand bleu en terrasse du Club 55. 2. L'hôtel Pastis remporte la palme parmi les derniers-nés de l'hôtellerie locale. 3. Patrice de Colmont introduit des veaux corses et des ânes de Provence dans son domaine. 4. Il existe encore un Saint-Tropez vieux comme les chemins.

••• discrète, à deux pas d'un ponton où les pêcheurs à la palangrotte faisaient jadis sécher au soleil leurs filets de coton. Romy Schneider adorait la terrasse donnant sur Notre-Dame de l'Assomption, avec son campanile orange et ocre de paysage californien, et Françoise Sagan prenait chaque été ses quartiers dans une chambre patinée à la cire, aux belles couvertures de boutis et avec vue sur la baie des Graniers.

La tropézienne, c'est un peu la tarte à la crème locale: beaucoup de postiches trop jaunis pour être honnêtes. Dans le peloton de tête, certains ne jurent que par la tarte tropézienne de Sénéquier. A ceux-là je recommande de faire un tour du côté de la boulangerie des 2 Frères, ou de mordre dans un de ces spécimens en forme de macaron que l'on trouve chez Marcel & Cavazza, rue Clemenceau, dont le pâtissier a croisé le chemin d'un certain Pierre Hermé alors qu'il se formait chez Lenôtre. A la touristique place des Lices, un peu piégeuse depuis que Jean Gabin ne vient plus pointer au boulodrome, on vient tout de même faire son marché chaque mardi et jeudi. L'apiculteur Gilbert Coulon (du Rucher de Saint-Tropez) y écoule ses miels de crus monofloraux à base de romarin des Alpilles, de pollen du massif des Maures, de lavande de Haute-Provence, mais aussi ses succulents nougats noirs ou blancs garantis sans glucose.

Le producteur Loïc de Saleneuve fait quant à lui son miel avec des fromages de chèvre frais ou affinés jusqu'à 2 ans, de l'authentique caillette provençale, des pâtes de coing et de la confiture de couilles du pape.

Bec fin. Sur la plage des Salins, véritable aimant à posidonies, Manu brode les galéjades et tisse des liens •••

TARTE AUX FIGUES *(6 pers)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 40 mn / Repos : 1 h

200 g de farine - 120 g de beurre
12 figues violettes - 4 c. soupe de sucre
1/2 c. à café d'anis vert

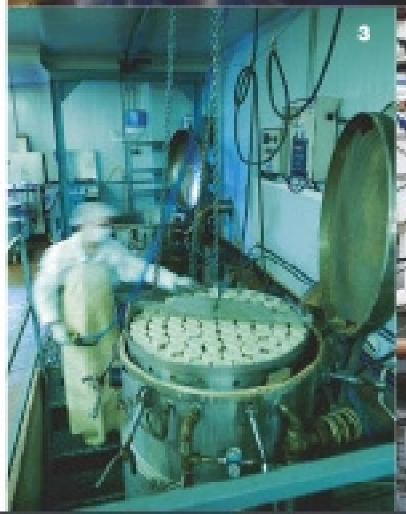
Mélangez du bout des doigts la farine, le beurre coupé en dés et 1 pincée de sel. Ajoutez 1/2 verre d'eau et malaxez, puis roulez la pâte en boule. Laissez reposer 1 h au frais. • Lavez les figues et coupez-les en deux. Saupoudrez-les de sucre et d'anis et réservez. • Préchauffez le four à th. 6/ 180°. • Etalez la pâte, déposez-la dans un moule beurré de 24 cm et piquez-la avec une fourchette. Couvrez d'un papier sulfurisé et garnissez de légumes secs. Enfournez 15 mn. • Sortez la pâte précuite, ôtez les légumes secs et disposez les figues harmonieusement. • Remettez la tarte au four pendant 25 mn. Laissez tiédir et servez avec une glace au nougat ou au miel.

AÏOLI *(4 pers)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 40 mn / Cuisson : 10 mn

800 g de cabillaud ou de morue dessalée
1 sachet de court-bouillon
300 g de haricots verts - 8 carottes
4 artichauts - 2 patates douces
4 œufs durs - 1 kg de bulots cuits
1 à 2 gousses d'ail selon votre goût
2 jaunes d'œufs extra-frais
30 cl d'huile d'arachide - 30 cl d'huile d'olive

Si vous optez pour la morue, mettez-la à dessaler la veille dans de l'eau fraîche. • Le jour-même, épluchez les patates douces et les carottes, ôtez les feuilles extérieures et les queues des artichauts, lavez-les. Effilez les haricots. Faites cuire tous les légumes dans l'eau bouillante (20 mn pour les patates et les artichauts, 15 mn les carottes, et 10 mn les haricots). • Préparez l'aïoli : écrasez complètement les gousses d'ail pelées dans un bol, puis ajoutez les jaunes d'œufs. Mélangez et versez les huiles au fur et à mesure sans cesser de mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme de mayonnaise. Salez et poivrez. Réservez au frais. • Faites cuire le cabillaud 15 mn dans un court-bouillon. • Dans un grand plat, mettez tous les légumes, le poisson, les bulots, les œufs durs écalés et servez avec l'aïoli.



1. Plutôt du genre discret, le resto des Salins ne fait pas de vagues. 2. Chaque soir, le quai de Suffren devient un port de plaisance. 3. Les dernières cuvées de la Conserverie du Bec Fin. 4. Aux yeux des Tropéziens, le pointu permet de tenir son rang.

••• avec sa bobine de marin au long cours. On déjeune chez lui pratiquement les pieds dans l'eau, à deux pas des villas du parc de la Moutte, dont les palissades en bois flotté décomposent comme des flip-books les tonitruantes soirées privées. Salades de poulpe et poissons grillés à vous faire tomber les écailles des yeux sont une alternative à la bouillabaisse que l'on sert un cap plus loin au restaurant Camille. Pas du simili cette bouillabaisse, qu'il faut réserver a minima un jour à l'avance. En effet, les rascasses, saint-pierre, congres, baudroies et autres fretins de roche qui la composent doivent mariner de longues heures dans un faitout de fer blanc, sinon ils seront trop raides pour cuire au feu de bois, dans un fond de tomates, d'oignons, de fenouil, d'ail, de safran et d'huile d'olive. Après un tel festin, il ne reste qu'à se laisser rafraîchir par les embruns du vent d'est et la tarte au citron du chef-pâtissier Hermann Florian, jusqu'à la prochaine bouillabaisse que Jo Bonnacorsi mijotera dans le secret de son cabanon de Layet, après être venu vous ramasser en rafiot. Autre chose, sachez que la Conserverie du Bec Fin, championne incontestée de la soupe de poisson auprès des bons poissonniers de France et de Navarre, est stationnée à la sortie de Saint-Tropez. En été, la demande est telle qu'on n'aura aucun mal à mettre la main sur des produits frais du jour.

Village marron. Il existe deux bonnes raisons de visiter La Môle : le fabuleux gâteau aux châtaignes de la boulangerie Ysa, qui ne manquera pas de flanquer une bonne castagne à votre régime minceur, et l'Auberge. •••

1

2

3

4

TARTE AU CITRON *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20mn / Cuisson : 1 h
Repos : 1 h

250 g de farine - 125 g de beurre
60 g de sucre - 1 œuf
Pour la garniture : 5 citrons - 5 œufs
250 g de sucre - 225 g de beurre mou

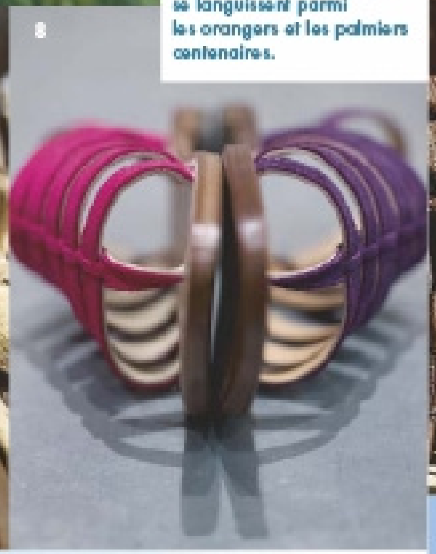
Pour la pâte : dans un saladier, battez l'œuf et le sucre avec 1 pincée de sel. Versez la farine, puis le beurre en morceaux. Travaillez entre les paumes de vos mains pour obtenir une boule lisse. Mettez au frais 1 h. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Pour la garniture : mélangez le sucre avec les œufs, le beurre mou et 1 pincée de sel. Versez dans une casserole avec le jus des citrons et faites cuire à feu doux en remuant pour laisser épaissir. • Etalez la pâte dans un plat à tarte beurré et versez la préparation dessus. Mettez au four et laissez cuire 1 h.

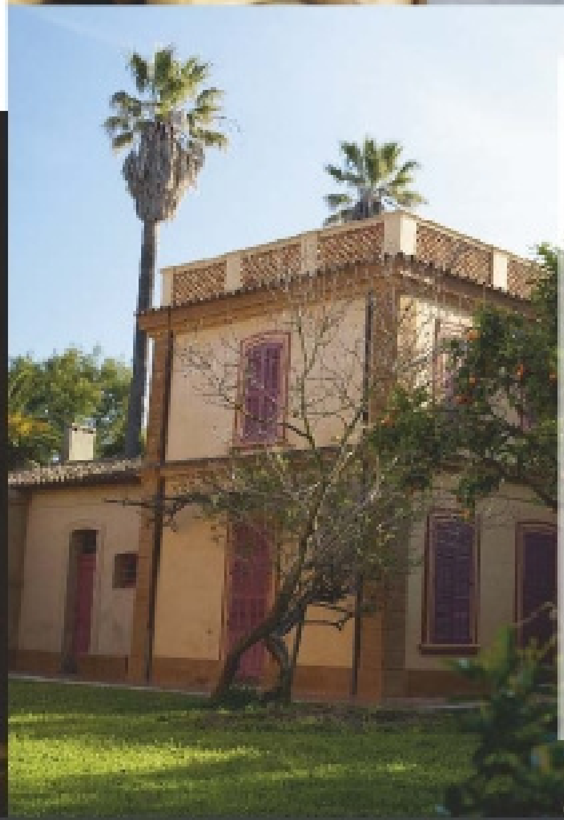
5

1. Manu, sa fille et le chef Laurent Gagliano revisitent la carte des Salins pour la prochaine saison.
2. Les Tropéziens font leur marché place aux Herbes.
3. Loïc de Saleneuve affine lui-même ses fromages.
4. La Côte d'Azur éternelle à l'hôtel de la Ponche.
5. Khéna a longtemps joué les égéries tropéziennes avant de se retirer au-dessus de Sainte-Maxime parmi les lavandines, l'anis et le fenouil sauvage.
6. Le Relais de Font-Mourier table sur la tranquillité.
7. Les bancs de poissons à la halle aux pêcheurs.
8. L'authentique tropézienne de Rondini.
9. Aux Salins, des « châteaux de ma mère » se languissent parmi les orangers et les palmiers centenaires.

6

7


8


9

SALADE DE POULPE *(6 pers)*

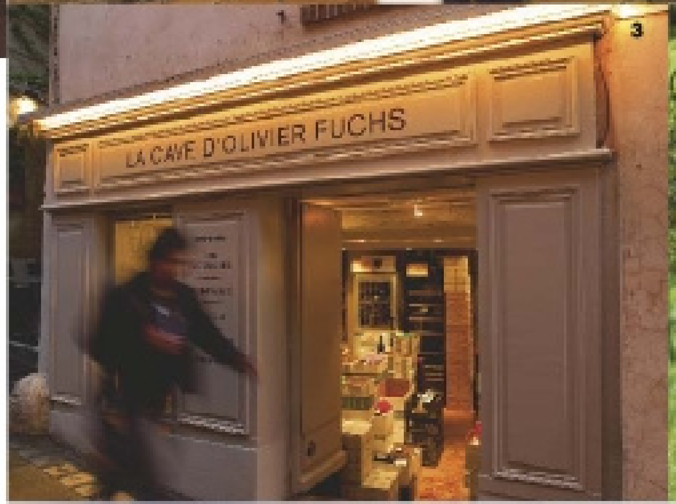
Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Congélation : 24 h
Repos : 3 h / Cuisson : 30 mn

1 beau poulpe frais - huile d'olive
3 gousses d'ail - 2 poivrons rouges
1 gros citron - 1 bouquet de persil

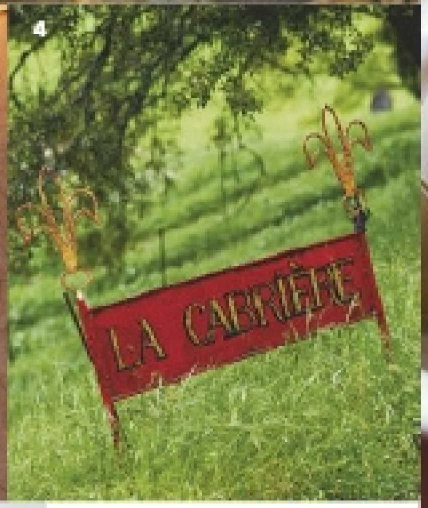
Congelez le poulpe pour attendrir sa chair pendant 24 h, puis cuisez-le dans une marmite d'eau salée jusqu'à ce qu'il rougisse. Laissez-le tiédir, égouttez-le, ôtez les tentacules et coupez la chair en rondelles. • Faites noircir les poivrons sous le gril du four, puis ôtez la peau et les graines et coupez la chair en lanières. • Mettez poulpe, poivrons, gousses d'ail pelées et coupées en quatre dans un saladier, salez et poivrez, arrosez avec le jus de citron et l'huile d'olive, couvrez et laissez mariner 3 h au frais. • Au moment de servir, ajoutez du persil lavé et ciselé.

1

2



3



4

5

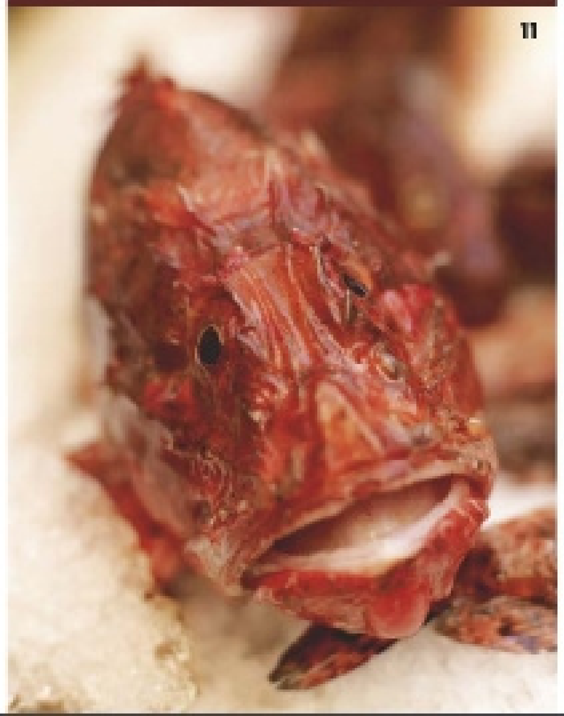
6

7

8

9

10


11

••• On traverse l'antique bar-tabac, encore chauffé par un poêle de fonte émaillée, et les cuisines entièrement carrelées de faïence pour pénétrer dans une superbe salle à manger au plafond staffé, aux murs coffrés de chêne jusqu'à mi-cuisse. Le simple énoncé du banquet au menu ferait paniquer n'importe quelle starlette carencée du port de Saint-Tropez : mousses démesurées, têtes persillées, cuisses de grenouilles à la provençale, gâteau de pommes de terre aux truffes d'été, tournedos Rossini au foie gras chaud, flan frémissant dans sa terrine vernissée, l'abondance de la campagne heureuse. On en sort satisfait d'avoir goûté à la plénitude, les zygomatiques couperosés de volupté.
De là, rejoignez Collobrières à travers un paysage à la Poussin, semé d'arbres scéniques et de «mas» de cocagne, suivi d'une ascension dans cette presqu'île de beauté qu'est le massif des Maures. Passée la curieuse chartreuse de la Verne, grande surface monacale évoquant la greffe d'une domus romaine sur les terrasses enrochées du Machu Picchu, on tombe dans un vieux village de castanéiculteurs, encore loyal à sa vocation originelle. Outre les incontournables marrons glacés de l'Azuréenne, Chantal Schmidt produit une magnifique crème de châtaigne ainsi qu'un pâté végétal en vente chez le fleuriste de la rue Jean-Jaurès, cependant que le charcutier Gérard Meni devient une tempête sous son canotier lorsqu'il invente saucisses sèches, terrines et boudins avec le même fruit. ■

LA ROUILLE DE CHEZ CAMILLE *(10 pers.)*

Dip / Facile / Bon marché
Préparation : 30mn

2 gousses d'ail
2 jaunes d'œufs extra-frais
1 c. à soupe de harissa
1 pomme de terre cuite
1 l d'huile d'arachide

Pilez au mortier les gousses d'ail épluchées et sans le germe avec 1 pincée de sel. • Dans un récipient, battez les jaunes d'œufs, ajoutez l'ail pilée et la harissa, puis la pomme de terre coupée en 4 et écrasée. • Montez ce mélange au fouet en incorporant l'huile d'arachide au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise.

à table + **Si vous servez la rouille avec une soupe de poisson, faites cuire la pomme de terre dans la soupe pour qu'elle s'imprègne bien des parfums.**

1. Le bistrot d'Olivier Fuchs vient d'ouvrir ses portes. 2. La bouillabaisse de Camille pendant le coup de feu. 3. Amateur de vin, Olivier Fuchs vend une sélection de beaux flacons en face de son bistrot. 4. Le royaume de Loïc de Saleneuve. 5. Le charcutier Gérard Meni, une tempête sous un canotier. 6. Les clémentines confites maison, une exclusivité Sénéquier. 7. Le rosé de Provence prend de la bouteille. 8. C'est la saison des cœurs de bœuf au marché des Lices. 9. Le pain d'épices n'est pas le deuxième couteau du Rucher de Saint-Tropez. 10. Il suffit de s'éloigner du port pour retrouver l'esprit tropézien. 11. La rascasse, poisson de roche aux allures de poisson-pierre.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Le Club 55 a ses entrées sur la plus belle plage de Saint-Tropez.

LES BONNES ADRESSES DE SAINT-TROPEZ

Comment y aller
> Par le train, tous les jours, 6 trains directs et 1 train de nuit au départ de Paris, 189 € en tarif Loisir, sans réduction. Infos au 36 35 ou sur www.voyages.com
> Par avion, vols quotidiens Air France, Paris-Toulon Hyères, tous les jours. Infos sur www.airfrance.com

Où se renseigner
Infos sur www.ot-saint-tropez.com

A lire
Le guide du Routard Côte d'Azur 2009, éd. Hachette.

où dormir

A Saint-Tropez

> Hôtel Pastis
61, avenue du Général Leclerc
(04 98 12 56 50).
www.pastis-st-tropez.com
En rupture avec Londres, Pauline et John Larkin ont pris cette aventure hôtelière par le bout d'une passion pour la douceur de vivre locale. Les chambres mêlant le charme provençal à un sens de l'épure, du confort et du détail proprement anglais sont tournées vers un vaste patio bordé d'arcades et de palmiers, au revêtement de crépi, de cannisses et de tuiles romanes, avant-scène d'une superbe piscine vert sombre inspirée de celle de la Colombe d'Or à Saint-Paul-de-Vence. En basse saison, les trois nuits sont au prix de deux.

> La Ponche
La Ponche, 3, rue des Remparts
(04 94 97 02 53).
www.laponche.com
On se sent ici comme sur « une île dans la ville» selon la formule de Simone Ducksein, dont le ravissant établissement en radassiés, tommettes et ferronneries d'art a déjà attiré Picasso, Sagan, Cocteau, Eluard, ou plus récemment Jack Nicholson. Tout est relaté dans une histoire de l'hôtel écrite par la propriétaire, biographie de maison qui brosse en creux le portrait du Saint-Tropez éternel. Table de charme le soir en terrasse, contre le rempart de la cité corsaire.

> Hôtel de Sube
15, quai de Suffren (04 94 97 30 04).
www.hotel-sube.com
Sur la promenade du port, il n'y a guère que cet ex-monument en perdition, tout juste rouvert, qui mérite vraiment une halte. 24 chambres variablement tarifées selon qu'elles donnent sur le jardin (160 €) ou le somptueux coucher de soleil sur la baie (290 €). A défaut, admirer celui-ci devant un apéritif au premier étage fait partie de ces instants de grâce dont Saint-Tropez a le secret.

A Cogolin

> Relais de Font Mourier Best Western
Quartier Font Mourier, à la sortie de Cogolin (04 94 56 60 61).
www.relais-defontmourier.com
Pour les motorisés, agréable agencement hôtelier niché dans un quartier résidentiel à 5 minutes de l'entrée de Saint-Tropez.

A Ramatuelle

> Club 55
Plage de Pampelonne
(04 94 55 55 55).
Sur la plage du Club 55, plusieurs cabanons blanchis à la chaux se terrent dans de minuscules forêts de bambou. Confort élémentaire avec kitchenette, petit living et, pour les familles, un joli perchoir en attique aux allures de cabane dans les arbres. Semaine autour de 1500 € l'été, la moitié hors saison.

où manger

A Saint-Tropez

> Le Bistrot d'Olivier Fuchs
9, rue de la Citadelle (04 94 97 10 11).
Issu d'une vieille famille de restaurateurs, Olivier Fuchs a ouvert son propre bistrot où il sert le répertoire classique : pieds-paquets marseillais, petits farcis, côtes d'agneaux, merlan colère avec rémoulade de pommes vapeurs et ratatouille… A l'extérieur, on peut siroter un rosé Pétale de Rose, Minuty ou du domaine de la Tourraque avant d'en faire l'emplette à la cave du propriétaire.

> Au Caprice des Deux
40, rue du Portail Neuf (04 94 97 76 78).
www.aucapricedesdeux.com
Une adresse romantique au menu inspiré.

A Ramatuelle

> Chez Camille
Quai Bonne Terrasse (04 98 12 68 98).
www.chezcamille.fr
S'il faut réserver ici un jour à l'avance, c'est déjà parce que cette crique dominée par l'éboulis du cap Camarat attire un paquet de monde. Mais surtout, puisque vous venez pour la bouillabaisse maison, il faut le temps de laisser mariner les poissons de roche dans un faitout en fer blanc, où une petite ardoise rappelle le nom de la résa, le nombre et l'heure d'arrivée des convives. Dans cet ancien garage à bateau d'abord aménagé en buvette par le grand-père du patron, on cuisine cette spécialité à grandes brassées. Le chef est tellement habitué à manipuler la rascasse qu'il se déclare immunisé contre le venin de ses épines dorsales !

> Club 55
Plage de Pampelonne (04 94 55 55 55).
Cette jolie terrasse à l'abri d'un immense parasol attire toute la high-life de la French Riviera, venue savourer les pieds dans le sable une carte bistrotière pas vraiment m'as-tu-vu.

> La Figuière
Route de Tahiti (04 94 97 18 21).
A 400 m de la plage de Tahiti, volets verts à lamelles et crépi en sable de mer vous emmènent loin dans l'arrière-pays, tandis que le chef André Fumat, revenu de son passage au Byblos, vous régalera des prises du jour, cœur d'Espadon, daurade royale et soupe de poisson avec rouille et croûtons.

> Jo Bonnacorsi
Le Cabanon de Layet, entre Le Lavandou et Cavalière (04 94 05 85 06).
Bouillabaisse au feu de bois sur les rochers.

> La Plage des Salins
Route des Salins (04 94 97 15 66).
www.lessalins.com
Ce restaurant de bout du monde s'est offert les services d'un ancien du Petit Nice, le jeune chef Laurent Gagliano. Résultat sans chichis bien que discrètement revisité.

> Vente ambulante
(04 94 97 12 00).
Enfin, sachez que la meilleure pizza des environs, pâte fine croustillante, sauce tomate maison, champignons émincés au dernier moment, est vendue par un camion bâché sur la route de Tahiti.

A Gassin

> Bellovisto
Place des Barris (04 94 56 17 30).
La plus grande terrasse des quatre enseignes qui se partagent la place des Barris. Bonne carte d'inspiration corse (fiadone au brocciu, salade au vinaigre de châtaigne, etc.).

> La Verdoyante
886, chemin de Coste Brigade
(04 94 56 16 23).
Une cuisine de terroir en pleine nature.

A la Môle

> Auberge de la Môle
Place de l'Eglise (04 94 49 57 01).
Un menu unique qui relève du banquet pour cet authentique établissement bourgeois tenu depuis deux générations par la famille Raynal. Les habitués, pas le genre nourri à la table qui recule, viennent de toute l'Europe via l'aéroport de Toulon ou le terrain d'aviation privé du village.

A Collobrières

> La Petite Fontaine
1, place de la République
(04 94 48 00 12).
Après les petits farcis, la soupe au pistou, mais aussi le civet de sanglier, le fromage de chèvre de Loïc de Saleneuve et un bon vin de la coopérative de Collobrières, ne manquez pas de visiter les ruelles biscornues qui surplombent la place.

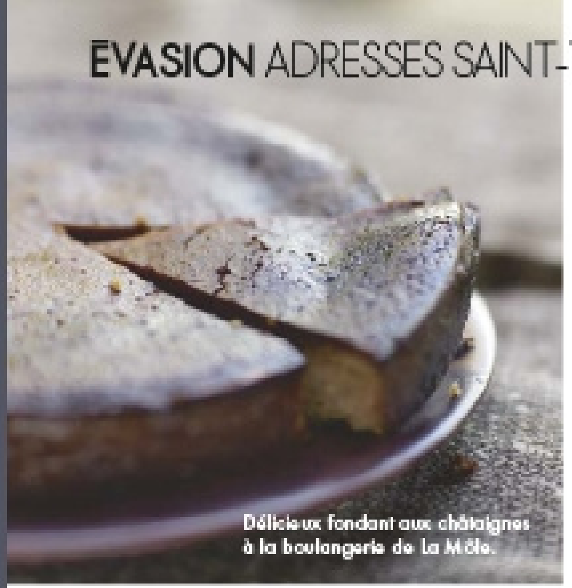
Depuis la suite Françoise Sagan à l'hôtel de La Ponche, vue imprenable sur la baie des Graniers.

pour les gourmandises

A Saint-Tropez

> Barbarac
2, rue Allard (04 94 97 67 83).
Pour sa glace au citron meringuée, excellente en été lorsqu'elle sort tout juste de la turbine. On paye un peu pour le quartier.

J.C. Amiel.



Délicieux fondant aux châtaignes à la boulangerie de La Môle.

> Boulangerie Delpui
3, rue des Commerçants (04 94 97 00 86).
Une jolie boutique où l'on se régale de tartes aux pommes caramélisées, de fougasses aux olives, de pan bagna et bien sûr de la fameuse tropézienne des « 2 Frères ».

> Marcel & Cavazza
21, rue Georges Clemenceau (04 94 97 83 53).
Alberte tient la boutique tandis que son fils Laurent tient la dragée haute à la profession en façonnant intégralement ses viennoiseries, ses mignardises, ses confiseries, et ses chers bonbons de chocolat.

> Sénéquier
4, place aux Herbes (04 94 97 00 90). www.senequier.com
Il y a la charmante terrasse sur le port mais aussi la petite porte dérobée de la place aux Herbes où, pour de nombreux Tropéziens, l'affaire est entendue, c'est là qu'il faut s'approvisionner de croissants aux pignons encore tièdes, de clémentines confites et de nougats aux amandes.

A La Croix-Valmer

> Boulangerie Roux
Rue Louis Martin (04 94 79 60 21).
Bonnes fougasses, venir tôt le matin.

A La Môle

> Boulangerie de La Môle
98, route Nationale (04 94 49 57 60).
Beaucoup de pains spéciaux et d'excellents fondants aux châtaignes.

A Sainte-Maxime

> Géo
Sur la promenade du front de mer, roulotte entre le casino et le syndicat d'initiative. Un maître-artisan-glacier à l'ancienne.

A Gonfaron

> Boulangerie de l'Hermitage
Route de Repenti, à la sortie de la ville (04 98 05 10 90).
Une grande boulangerie bio qui pétrit un magnifique pain rustique au levain de seigle. Délicieux fondant aux marrons.

J. C. Amiel

où acheter de bonnes choses

A Saint-Tropez

> Halle aux poissons (tous les matins).
La marée ça se passe ici, dans ce mouchoir de poche carrelé de mosaïques marines et de faïence rouge, aux étals poissonneux posés à même la glace sur des bancs de marbre rose. Les quatre premiers sont réservés aux pêcheurs, qui n'auront aucun mal à vous appâter avec leurs magnifiques poissons de ligne : congres, chapons, murènes, rascasses de sable, araignées de mer, dorades grises écaillées sous vos yeux. Ces matelots de tartanes vous feront sûrement l'article de la bouillabaisse, ce plat puisant dans la faune de roche qui permet à Jean-Paul de galéjer : « Moi, je suis pas téméraire comme les Bretons. Je reviens dès que j'entends plus le chant des cigales... ».
A la sortie du marché aux poissons, la place aux Herbes accueille chaque matin le petit marché maraîcher de La Ponche, où les Tropéziens font leurs courses en semaine.

> Marché place des Lices
Chaque mardi et jeudi.
Le Rucher de Saint-Tropez de Gilbert Coulon y tient une échoppe où il vend miels de crus, nougats, pains d'épices (adresse en ville : 30, rue François Sibili, tél. 04 94 97 66 06). Le producteur Loïc de Saleneuve quitte sa bastide à Collobrières (04 94 48 04 31, www.saleneuve.com) pour détailler son fromage de chèvre frais ou affiné jusqu'à 2 ans, ses brousses, ses yaourts au lait cru... Adepte de l'agriculture biologique, le fumier de ses biquettes sert de compost pour son verger et leur petit-lait à l'élevage des cochons dont il fait des terrines et de la vraie caillette provençale. Enfin, le primeur Robert Monge propose une grande diversité de produits de saisons (tél. 06 14 03 82 95).

A Cogolin

> Conserverie Au Bec Fin
2, av. de Valensole (04 94 55 74 43). www.au-becfin.com
Visite de la fabrique et épicerie fine : soupe de marron de Collobrières, rouille, aïoli, anchoïade, confit de figues noires... En été, la maison usine la soupe de poisson au jour le jour.

A Ramatuelle

> Laurent Primeurs
Lotissement parc Activités Le Colombier (04 94 55 55 00).
Fruits et légumes bio dans les environs huppés de Ramatuelle. Le patron du Club 55 y vend son huile d'olive.

A Collobrières

> La Boutique florale
22, rue Jean-Jaurès (04 94 48 02 45).
Chantal Schmidt y vend ses fameuses crèmes de marrons.

> Boucherie-charcuterie Meni&fils
9, place de la République (04 94 48 08 63).
Gérard et son fils Jean-Christian sont intarissables sur les sujets carnés : fricandeaux, authentique caillette du Var, alouettes sans tête dans le rond de veine, terrine de figatelli, boudins aux châtaignes...

quelques artisans

> Atelier Rondini
16, rue Georges-Clemenceau (04 94 97 19 55). www.rondini.fr
Depuis 1927, cette cordonnerie façonne la seule et unique spartiate tropézienne, avec semelles en croupon, cousue petit point au fil de lin, en nubuck, en piton ou en croco... Dans l'atelier d'arrière-boutique, on réajuste le cothurne au pied de la cliente.

> Roseraie de Pampelonne
Route des Plages, Ramatuelle (04 94 97 17 63).
23 variétés spéciales de roses vendues au détail et cultivées en agriculture raisonnée. Matador rouge, abracadabra flammée de jaune, extase qui s'ouvre comme un chou et vous embaume une pièce, coffee-break ocre comme les murs de Saint-Tropez. Egalement aubergines, poivrons, tomates...

vins et visites

> Domaine la Tourraque, Ramatuelle
(04 94 79 25 95). www.latourraque.fr
Récemment lancée dans l'œnotourisme, cette vieille famille vigneronne fait visiter ses arpents d'oliviers encadrés de cannisses hautes. La visite se prolonge jusqu'à la fabuleuse baie de Briande, dont ils partagent l'accès avec Vincent Bolloré depuis que le milliardaire a repris la moitié du domaine familial. Quant à leur rosé de Provence, garanti sans mélange de vin blanc et de vin rouge, il s'apprécie très frais, contrairement au rosé de Bandol, idéal pour un pique-nique sur la plage.

> Gîte La Planète, Sainte-Maxime
Voir accès sur www.laplanete.net
Khéna s'est inventé un havre de paix loin de l'agitation tropézienne, où elle fabrique des fromages en faisselle comme il y a 2000 ans, avec seulement du lait et du sel de Guérande. On trouve aussi ses produits au Club 55 et au Château de la Messardière.

Les Tropéziens sont calés en voile.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 LILLE cedex 9

☐ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle : 1 an d'abonnement à ELLE à table grand format (6 N° = 21 €) + LE SET DE 6 VERRINES (= 17 €) pour **15 € SEULEMENT** au lieu de ~~38~~ €, **soit 23 € d'économie.**

Je règle par :
☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
☐ N° _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Date d'expiration _ _ / _ _ (mois, année)
Signature

EI 414

Voici mes coordonnées :
Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal
Ville :
E-mail : @
J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ☐ et ses partenaires : ☐
Téléphone :

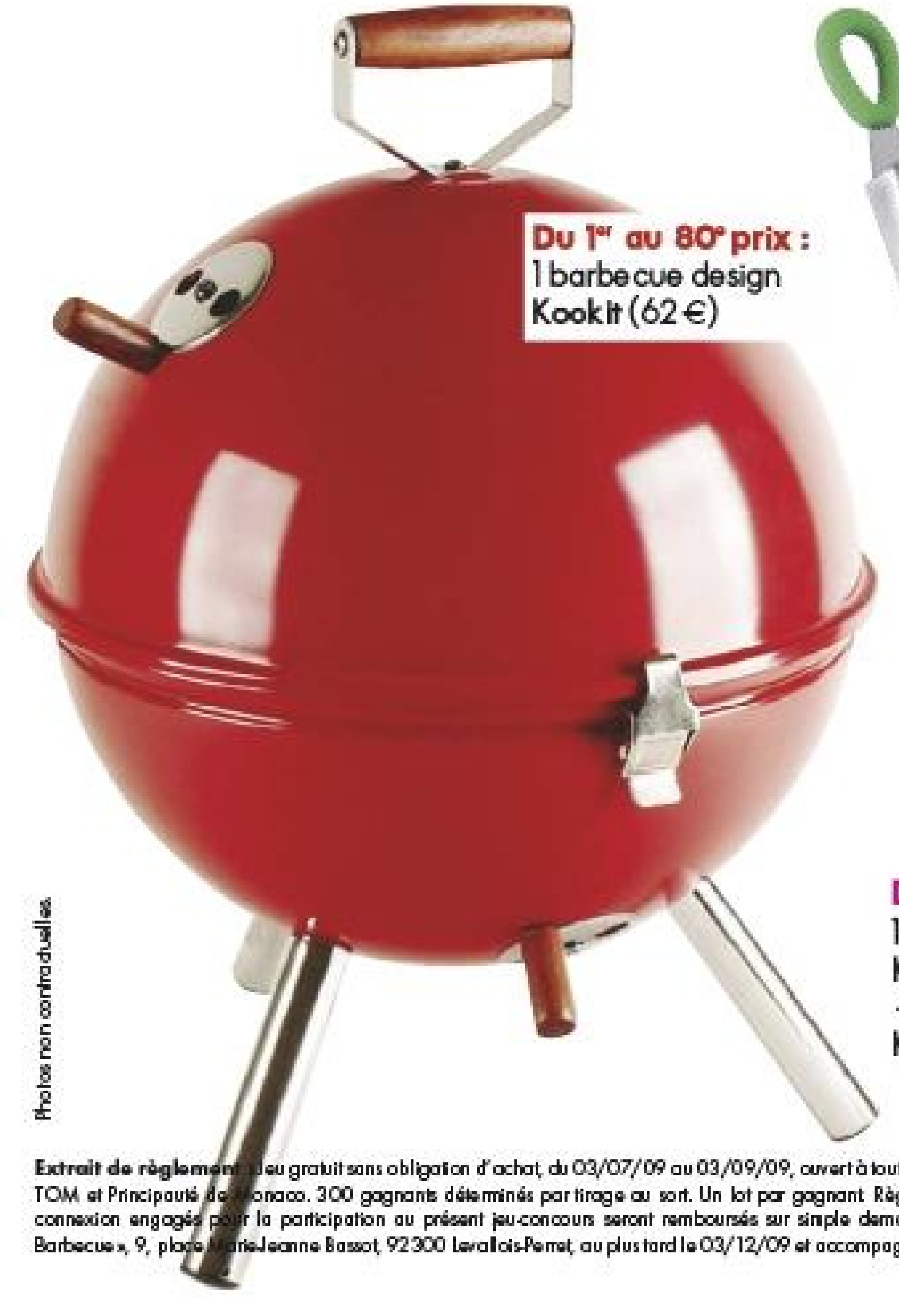
Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez votre 1er numéro de ELLE à table grand format dans un délai de 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ le set de 6 verrines par pli séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de ELLE à table grand format au prix de 3,50€ et le set de 6 verrines au prix de 17€ dans la limite des stocks disponibles. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous rembourserons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319

GRAND JEU-CONCOURS

ELLE à table

Gagnez notre sélection "barbecue"
pour vos soirées d'été avec :

KOOKit www.kookit.com — Lesieur Bio



Du 1er au 80e prix :
1 barbecue design
Kookit (62 €)

Du 81e au 160e prix :
1 gant à barbecue
Kookit (17 €)
+ 1 pince à barbecue
Kookit (15 €)

Photos non contractuelles.

Du 161e au 240e prix :
1 coffret composé de 3 huiles,
Lesieur Bio (29,60 €)
+ 1 spray à huile, **Kookit** (15 €)
+ 1 pinceau de cuisine, **Kookit** (8 €)

Du 241e au 300e prix :
1 abonnement d'un an à Elle à table
(17 €)

➔ Pour jouer,

inscrivez-vous vite :
sur **www.elle.fr**
dans la rubrique "concours"
sur **le site mobile** en envoyant EAT
par SMS au 31900* (SMS non surtaxé)
par **SMS** en envoyant
barbecue au 71122*
(0,50 €/envoi + prix de 1 SMS - 2 SMS maxi)

Extrait de règlement : Jeu gratuit sans obligation d'achat, du 03/07/09 au 03/09/09, ouvert à toute personne physique résidant en France métropolitaine et en Corse, hors DOM-TOM et Principauté de Monaco. 300 gagnants déterminés par tirage au sort. Un lot par gagnant. Règlement déposé chez Me Montané, huissier de justice à Toulouse. Les frais de connexion engagés pour la participation au présent jeu-concours seront remboursés sur simple demande formulée auprès de la société Lagardère Active Digital « Jeu-Concours Barbecue », 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret, au plus tard le 03/12/09 et accompagnée d'une copie de la ou des facture(s) justificative(s) ainsi que des informations suivantes : dates, heures et durées de connexion sur le site Internet et Internet mobile. Le remboursement sera effectué sur la base d'une communication locale au tarif réduit, pour une durée qui ne saurait être supérieure à dix minutes. Ce remboursement ne concerne que les participants qui ne disposent pas d'un abonnement à Internet d'une durée illimitée. Remboursement sur la base forfaitaire de 1 € (2 SMS remboursés) pour la participation SMS en joignant un RIB, la copie de la facture détaillée de l'opérateur ou le ticket de caisse pour les cartes prépayées. Loi du 06/01/78 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant, qui, sauf opposition de votre part, pourront être utilisées par Lagardère Active Digital à des fins de prospection commerciale et/ou communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse citée ci-dessus. SMS+

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos Edouard Sicot - réalisation Sandrine Giacobetti

« J'aime bien offrir des cakes comme on offre des fleurs. »

CAKE À LA MODE DE CAPRI

(8 pers.) Enrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 45 mn

200 g de farine
80 g d'huile d'olive
15 g de levure chimique
3 œufs bio ou de plein air
120 g de crème fleurette (à température ambiante)
40 g de parmigiano fraîchement râpé
50 g de mozzarella de bufflonne
4 tomates semi-confites
4 feuilles de basilic frais
poivre noir du moulin

Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. • Détaillez la mozzarella et les tomates en lanières. • Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, salez et poivrez. • Dans un autre saladier, fouettez les œufs avec la crème fleurette et l'huile d'olive et incorporez ce mélange à la farine : fouettez pendant 5 mn. • Ajoutez le parmesan et le basilic lavé, séché et finement ciselé. Fouettez encore pendant 5 mn. • Versez la moitié de la pâte dans un moule à cake beurré (non beurré s'il est en silicone), déposez dessus la mozzarella et les lanières de tomates. Couvrez avec le restant de pâte. • Baissez la température du four à th. 6/180° et enfournez le cake. Faites cuire pendant 45 mn. Vérifiez la fin de la cuisson en piquant le cake avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche, sinon poursuivez la cuisson encore 5 mn. • Laissez tiédir le cake avant de le démouler.

à table + **Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de pesto en même temps que le parmesan, ou remplacer les ingrédients par d'autres associations comme du thon à l'huile, olives et câpres, pesto de tomates séchées et pecorino…**
> Ce cake se conserve au moins 3 jours s'il est emballé dans un film alimentaire à température ambiante, mais vous pouvez aussi le congeler.
> Avant de le déguster, tiédissez-le pour qu'il dégage tous ses arômes.

Les trucs d'Alba

1 Important ! Battez la pâte du cake au moins 10 mn (5 mn + 5 mn) pour incorporer un maximum d'air et donner un cake moelleux et léger.

2 Surtout pas de tomates séchées mais de belles tomates semi-confites à l'huile d'olive, plus parfumées.

3 Ne déposez pas la garniture (mozzarella, tomates semi-confites, etc.) trop près des bords du moule pour éviter qu'elle ne colle à la cuisson.

Avec ce cake, servez…
… un vin blanc de Sicile, Angimbe 2008 à boire frais.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

toutes les recettes d'Alba Pezone sont sur www.elleatable.fr

Site et adresses p. 120

C'est très facile de reconnaître un bon magazine déco : lorsqu'on a fini de le lire, on ne supporte plus sa déco.

rien n'est plus vivant que la presse magazine

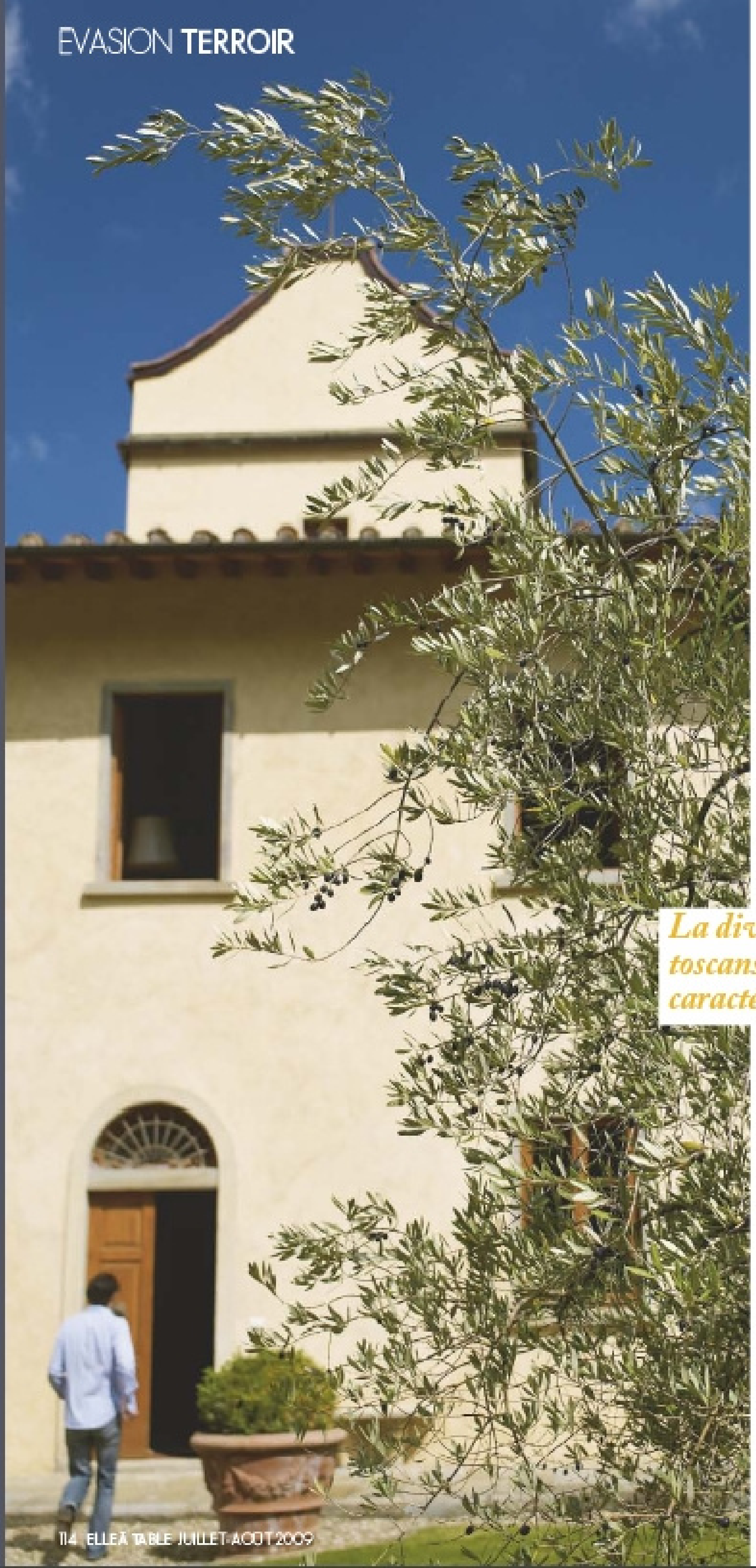
pressemagazine.eu

TOSCANE UN PORTRAIT À L'HUILE

Après une renaissance due aux Médicis, l'huile d'olive a été élevée au rang d'art majeur par les Toscans.

photos Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti - texte Julien Bouré

En Toscane, une multitude de terroirs donne des huiles d'olive qui se suivent et ne se ressemblent pas.



Depuis une dizaine d'années, certains vignerons font des affaires juteuses en plantant quelques oliviers aux abords de leurs vieux rangs de treilles. Il faut dire qu'un à-côté oléicole peut contribuer à graisser joliment l'ordinaire : un flacon d'huile d'olive se négocie à partir d'une dizaine d'euros s'il est de qualité, largement au-dessus des crus d'entrée de gamme. Autre avantage, cette activité complète plus qu'elle n'empiète sur la vigne, puisqu'on boisera d'oliveraies les recoins impropres à la viticulture, que la récolte des drupes intervient à la suite des vendanges, et que les domaines font souvent tailler les oliviers par leurs journaliers à temps perdu. Enfin, contrairement aux lentes intrigues de la vinification, le résultat est immédiat : récolté le matin, pressé l'après-midi, le produit est embouteillé le soir. Pas besoin de conservateurs, il se consomme toute l'année. Et puis ça se mange en salade…

Le fait du prince. Mais l'huile d'olive toscane, c'est une autre histoire. Introduite dans la Botte par les colons helléniques via leurs établissements sud-italiens de Grande Grèce, elle constituera avec le vin un des deux piliers du régime antique. Dès le Bas-Empire, la « Campanie heureuse » ravitaillait les négociants florentins de ce corps gras dont ils faisaient des onguents, des baumes, des huiles aromatiques et du savon. Mais comme la matière première se tarifait au poids de l'or, ils entreprirent d'implanter l'arbuste chez eux, aux confins de sa zone habitable. En effet, si celui-ci s'épanouit mal au-delà des Apennins, la diversité des terroirs toscans permet l'expression de caractéristiques incomparables, servies par la qualité des sols et un climat passablement doux, mais également par un savoir-faire qui ne cède en rien à celui des vignerons. Cependant, les actuels paysages vallonnés d'argent et d'émeraude des Colli fiorentini, senesi, lucchesi, et du Chianti Classico furent plus que tout le fait du prince.

La diversité des terroirs toscans permet l'expression de caractéristiques incomparables.

Ce sont les Médicis qui, par esprit d'entreprise, modelèrent arbitrairement ce jardin des oliviers, initiant peut-être la mode de ces riches citadins florentins qui se plaisent aujourd'hui à cultiver leur image de gentilshommes campagnards, loin des manières provinciales de la bourgeoisie romaine, ou provocantes de la Milano bene.

« Dans le prestigieux Chianti Classico, une huile d'olive de haute extraction souvent issue de troncs plusieurs fois centenaires. »

ANTIPASTO D'ARTICHAUTS *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn

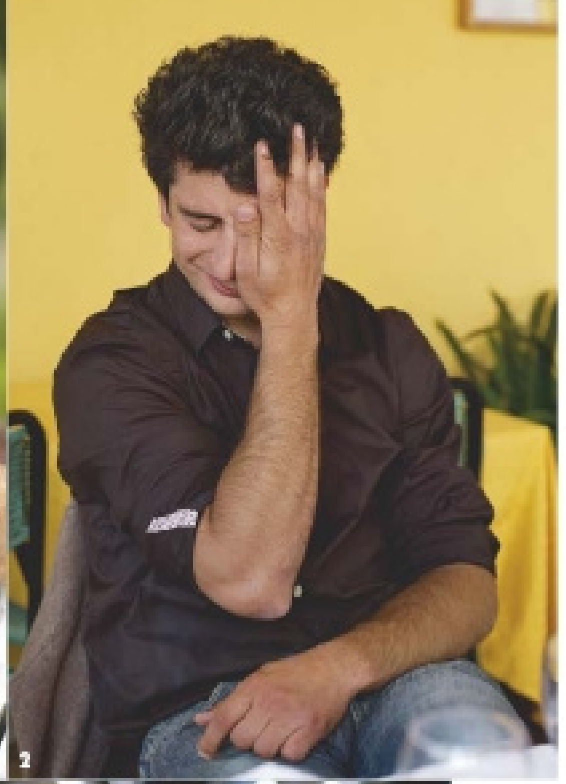
Eliminez les feuilles extérieures de **8 artichauts violets** et les pointes dures en coupant le tiers supérieur. Laissez 2 cm de queue et pelez-la avec un économe. • Ouvrez les artichauts, éliminez le foin et plongez-les dans **un grand bol d'eau froide** mélangée au **jus de 1 citron**. Egouttez et coupez-les en rondelles. • Servez avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre, ou avec une vinaigrette (voir recette page suivante).

BRUSCHETTA À LA TOMATE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn

Lavez et hachez grossièrement **4 tomates mûres** et mélangez-les à **1 c. à soupe de basilic haché**, salez et poivrez. • Faites griller **4 tranches de pain de campagne** sous le gril du four pour qu'elles soient prêtes en même temps. Frottez les deux faces avec **1 gousse d'ail pelée et coupée en deux**, puis versez sur les tranches **un peu d'huile d'olive.** • Garnissez les tranches avec les tomates, arrosez d'un filet d'huile et servez aussitôt.

La fougasse exhale les notes fruitées de l'or vert.



1. L'huile d'olive est riche en oleoylethanolamide, un lipide qui procure le sentiment de satiété. **2.** Florent Girou, le jeune directeur général de la Tenuta La Novella. **3.** On conserve l'huile d'olive à l'abri de la lumière dans des récipients en verre teinté, pour lui éviter de perdre ses arômes en s'oxydant. **4.** Les producteurs de la région font presser leur huile au moulin de la Tenuta, et règlent la prestation en laissant quelques bouteilles.

On songe aussi à ces fiers hobereaux retranchés dans leurs «castelli» biscornus, pour qui soutenir noblesse signifie vivre sur ses terres, en demeurant sourd comme un vase étrusque aux sirènes trompeuses de l'innovation agricole.

De haute extraction. La région n'en est pas moins noyautée par des exploitants étrangers tombés sous son charme. Ils jettent, comme les repreneurs français de la Tenuta La Novella, dans le prestigieux Chianti Classico, un éclairage nouveau sur cette huile de haute extraction, souvent issue de troncs plusieurs fois centenaires. «La mode est aujourd'hui aux crus monovariétaux, mais la Toscane conçoit depuis toujours des huiles d'assemblage» déclare Bertrand Quesne, le directeur de l'exploitation. «Certains cultivars apportent des antioxydants, d'autres rééquilibrent le goût, apportent du fruité d'olive, du volume en bouche, du gras, un piquant ou de l'amertume, une couleur verte ou jaune, un retour aromatique qui va de l'artichaut à l'amande en fonction de l'avancée de la saison. Notre produit exprime toute la richesse du terroir.» Grosso modo, les huiles locales sont composées d'une forte proportion de moraiolo, d'un peu de frantoio, d'une larme du très antique leccino et d'un pollinisateur quelconque. Du fait de l'altitude, les oliveraies du Chianti Classico n'ont pas eu à engager de traitement phytosanitaire contre le fléau de la mouche de l'olivier, et font du bio par la force des choses. Le principal écueil vient de la fragilité du fruit, qui a tendance à s'oxyder s'il est mal traité. La Tenuta a mis au point un moulin doté d'un nouveau procédé de trituration, dans lequel un système breveté permet d'extraire l'air pour

Un produit limpide est évidemment plus attrayant, mais perd ses antioxydants…

l'analyser et, en fonction de sa teneur en azote, d'en injecter davantage pour limiter l'oxydation des olives. Grâce à ce système, l'huile peut tenir plus de deux ans sans rancir. Enfin, il y a le choix du filtrage. Un produit limpide est évidemment plus attrayant, mais perd ses antioxydants et sa durée de vie est donc inférieure. Dans le cas inverse, on court le risque que les impuretés troublent le consommateur.

Adresses p. 120

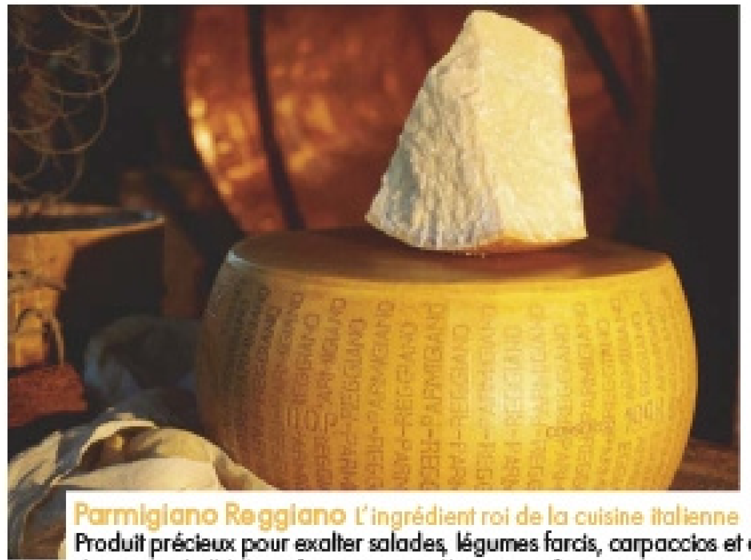
VINAIGRETTE

Sauce / Facile / Bon marché.
Préparation : 10 mn

4 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de persil
1 c. à soupe d'oignon blanc
1 c. à soupe de jus de citron

Faites mariner dans l'huile et le citron, l'ail pelé, dégermé et coupé en quatre, le persil et l'oignon finement hachés. • Poivrez et salez. Au moment de servir, ôtez l'ail.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

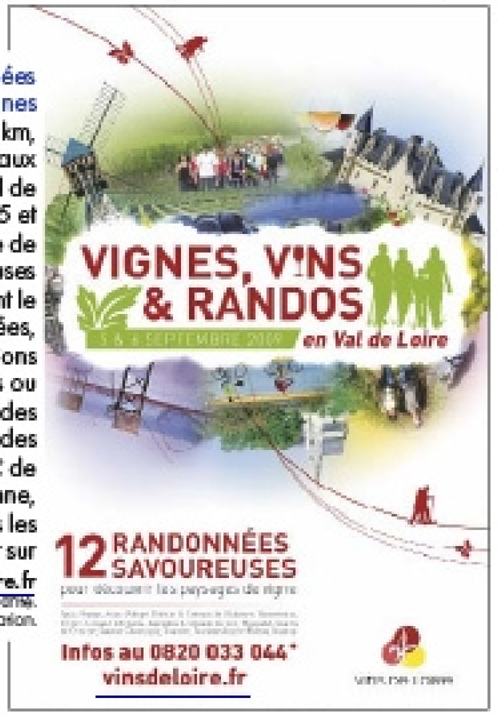


Parmigiano Reggiano L'ingrédient roi de la cuisine italienne
Produit précieux pour exalter salades, légumes farcis, carpaccios et autres douceurs de l'été, ce fromage issu d'un savoir-faire ancestral unique est magique pour transformer n'importe quelle recette en un mets exquis. Infos très complètes sur le site www.parmigiano-reggiano.it

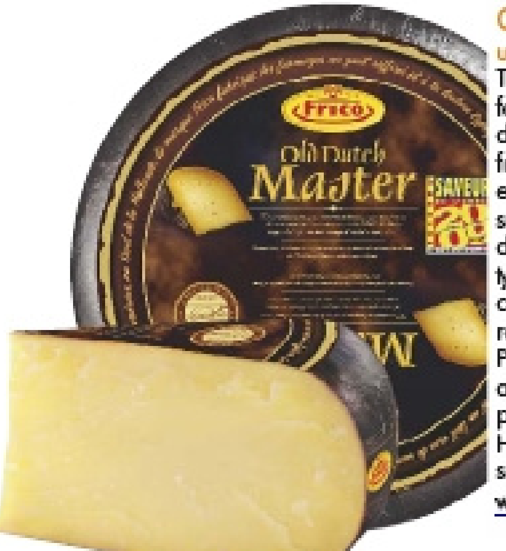
Connétable mobilisé pour le respect des océans
Consciente de la nécessité de protéger les ressources halieutiques, la marque s'est engagée en faveur de la pêche durable et pour cela à utiliser pour ses conserves uniquement des poissons pêchés dans les conditions définies par la charte Marine Stewardship Council. Désormais, vous reconnaîtrez cet engagement au petit logo bleu apposé sur chaque boîte. Thon blanc au naturel, 3,55 € ; Saumon sauvage au naturel, 2,90 € et Filets de maquereaux marinés citron basilic, 2,15 €. Infos sur www.connetable.com

Vins de Loire Des randonnées savoureuses dans les vignes
Douze itinéraires, de 5 à 12 km, qui font la part belle aux paysages du vignoble du Val de Loire vous sont proposés les 5 et 6 septembre, en compagnie de vignerons passionnés. Des pauses gourmandes jalonnent le parcours des randonnées, rythmées par des animations musicales, artistiques ou pédagogiques, les visites des caves sur le parcours des randonnées, etc. 5 € de participation par personne, gratuit pour les enfants. Toutes les infos au 0820 033 044 et sur www.vinsdeloire.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Maistra
L'hôtel Monte Mulini, un refuge gastronomique
Dans une des plus charmantes villes de la côte méditerranéenne croate, classé 5 étoiles, dédié au luxe et aux loisirs prestigieux, l'hôtel Monte Mulini est aussi une des plus belles adresses pour les amoureux de la gastronomie et des plus grands vins. Le chef Tomislav Gretic, formé dans les meilleures tables du monde, propose une cuisine de tradition française et du bassin méditerranéen, tout en y apportant sa créativité personnelle et un raffinement extrême. Toutes les infos sur l'hôtel Monte Mulini sur www.maistra.com



Old Dutch Master Gagnez un voyage en Hollande
Trésor du terroir hollandais, fabriqué dans le plus pur respect de la tradition depuis 1898, ce fromage d'une qualité exceptionnelle, affiné 12 mois sur des planches de bois, se démarque par son goût très typé, sa texture brisante et ses cristaux de sel. Disponible au rayon coupe de votre magasin. Participez à la grande aventure Old Dutch Master pour gagner un voyage en Hollande et découvrir les secrets du terroir hollandais sur www.olddutchmaster.com

ELLE à table

Président d'honneur	Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction	Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef	Sandrine Giacobetti
Direction de la création	Yves Goube
Direction artistique	Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction	Hélène Mallein, 1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction	Hélène Märch-Bernard
Collaboration :	Josette Theliot (maquette)

Pasco Deflaris (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré
Michel Creignou - Trish Deseine - Clotilde Dusoulier
Frédérique de Granvilliers - Marie Leteuré - Véronique Liégeois
Claude Malbec - Dominique Malet - Emmanuelle Robin

Rédaction en chef technique	Didier Fretel
Photothèque	Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures	Carole Prud'homme
Label	Claude Hovhanessian Gandillon, Directrice
Marketing Direct	Sandrine Masde, Directrice; Charlotte Bouché, assistée de Céline Péronnet
Diffusion	Antoine Boiron, Directeur des ventes; L. Félix-Faure - N. Sacher

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrierelleatable@hfp.fr
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Sophie Lefèvre-Tantet - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78 300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.
Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Hachette Filipacchi Médias S.A.S.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés. Imprimé en France. Dépôt légal : 3e trimestre 2009.

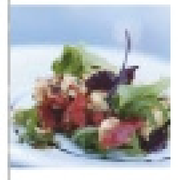
cim 2008 — OJD PRESSE PAYANTE 2008
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-6948

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 01 45 36 77 30.
Fax 01 41 34 93 90. e-mail : abonnementelleatable@dsa.fr
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 01 45 36 77 30.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 11 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES



Le picto ◻ *renvoie à nos fiches-recettes, p. 123*

ENTREES

p. 115 Antipasto d'artichauts
p. 60 Bouillabaisse glacée
p. 115 Bruschetta à la tomate
p. 109 Cake à la mode de Capri
◻ Capponata
p. 88 Croustillants de langoustines à la verveine
◻ Empanadillas
p. 33 Insalata di pomodori, finocchi e seppie
◻ Keftedes
p. 74 Petits flans de parmesan
p. 80 Picadillo de tomates
◻ Roulés de jambon de Bayonne au fromage de brebis et aux herbes
p. 97 Salade de poulpe
p. 60 Tartelettes à la brousse, roquette et anchoïade
p. 28 Terrine aux deux poissons
p. 28 Terrine de poulet, tofu et légumes grillés
p. 81 Tzatziki

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

p. 53 Cupcakes salés, ratatouille et feta
◻ Fagioli all'uccelletto
p. 32 Frittelle di spaghetti
◻ Gnudi ou ravioli sans pâte
◻ Pommes de terre rôties
p. 87 Purée d'artichauts et coriandre
p. 52 Tarte jambon et épinards
◻ Tartines de mozzarella et poivrons

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 55 Chaussons au thon
◻ Gambas marinées au citron vert
◻ Maigre rôti et supions poêlés
◻ Rascasse, céleri-branche et praires
◻ Salada de bacalhau assado
◻ Sardines au sel vert

VIANDES ET ŒUFS

p. 55 Brochettes d'agneau et saucisses à la sauge
◻ Brochettes de poulet aux tomates séchées
◻ Poulet mariné aux oignons et rôti
◻ Rôti de bœuf sauce aux herbes

DESSERTS-FROMAGES

p. 18 Affogato pistache et cardamome
p. 26 Ananas, menthe et sorbet pamplemousse au thé vert
p. 61 Billes de melon poêlées au miel de lavande et glace aux calissons
p. 69 Cake framboises pour un brunch
p. 34 Fragole con limone e menta
p. 67 Fromage blanc, coulis de framboise et confiture de lait maison
p. 75 Gâteau à l'orange
p. 57 Gâteau moelleux aux pêches, sirop de verveine
p. 34 Gelato con olio e sale
p. 26 Glace au yaourt, marbrures de framboises
p. 68 Kompot aux framboises
p. 56 Melon rôti, huile d'olive et cassonade
p. 64 Muffins de framboises, eau de rose
p. 63 Panacotta, framboises fraîches
p. 83 Pastéis de nata
p. 61 Petits moelleux à la farine de châtaigne
p. 65 Sorbet framboises minute au sucre de verveine et framboises à la crème
p. 96 Tarte au citron
p. 100 Tarte aux figues
p. 66 Tarte de crème au citron et framboises
p. 45 Tarte tropézienne de Christophe Felder
p. 82 Tiramisu di fragola

DIVERS ET BOISSONS

p. 101 Aïoli, poisson et légumes
p. 28 Cinq petites sauces légères pour crudités
p. 88 Huile de basilic
p. 98 Rouille de chez Camille
p. 117 Vinaigrette

→ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Rendons à chaque créateur son millefeuille

Dans notre sujet intitulé 10 millefeuilles, en page 22 du numéro 64, nous avons malencontreusement inversé deux photos parmi les millefeuilles. Nous adressons nos excuses aux maisons Pierre Hermé et Ladurée.

Pierre Hermé

En attendant le mois de septembre, lorsque tous les accords fétiches de la maison sont déclinés version millefeuille, voici le 2000 feuilles à la crème mousseline, au praliné et au praliné feuilleté, 6,20 €. Infos sur www.pierreherme.com

Ladurée

Un praliné croustillant d'amandes et de noisettes caramélisées, une crème légère au praliné et quelques grains de sucre brun de muscovado, 5,70 €. Infos sur www.laduree.fr

BEAU & BON, p. 11
Albert Ménès, vente en ligne sur www.albertmenes.fr et dans les grandes enseignes de distribution.
Assiet'Repas, vente en ligne sur www.assietrepas.fr et tél. 05 63 70 76 46.
Arnaud Larher, 53, rue Caulaincourt, 75018 Paris, tél. 01 42 57 68 08 et 57, rue Damrémont, 75018 Paris, tél. 01 42 55 57 97. En vente également au Publicisdrugstore, 133, avenue des Champs-Elysées, 75008 Paris, tél. 01 44 43 76 31.
Bib'Up, vente en ligne sur www.bib-up.com
Bigallet, vente en ligne sur www.bigallet.fr
Brasseries où déguster les bières locales de France, adresses sur le site www.brasseurs-de-France.com.
Dalloyau, adresses sur www.dalloyau.fr ou au 01 42 99 90 00.
Fun Food Boutique, vente en ligne sur www.funfoodboutique.fr
Galeries Gourmandes (Paris, Porte Maillot), dans le réseau de cavistes GLP (région parisienne), chez **Hédiard Aix en Provence**, et dans le **Caveau dégustation Marrenon** à la Tour d'Aigues, sur www.marrenon.com
Home autour du monde, 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris, tél. 01 42 77 06 08 et 8, rue Auguste Comte, 69002 Lyon, tél. 04 72 32 28 58.
La Grande Epicerie de Paris, 38, rue de Sèvres, 75007 Paris, tél. 01 44 39 81 00, et sur www.lagrandeepicerie.fr
Lafayette Gourmet, infos sur www.galerieslafayette.com
Lékué, points de vente au 01 40 13 01 23 ou sur www.lekue.fr
Maison Richart, points de vente et vente en ligne sur www.chocolats-richart.com
Meert, sur www.meert.fr et à La Grande Epicerie de Paris, infos sur www.lagrandeepicerie.fr
Monbento.com, vente en ligne sur www.monbento.com
Rue Traversette, vente en ligne sur www.ruetraversette.com
Téo au jasmin, sur www.teojasmin.com
West Side Kitchen, vente en ligne sur www.westsidekitchen.com
Wrigley Chewing-gum 5, distribution sélective depuis le mois de juin, dans les points de vente habituels (grandes surfaces, boulangeries...) à partir de septembre, sur www.5gum.fr

CLOTILDE DUSOULIER, p. 16
Retrouvez Clotilde sur son site : www.chocolateandzucchini.com

PROFESSION ÉDITRICE CULINAIRE, p. 24
Librairie des Editions de l'Epure, 25, rue de la Sablière, 75014 Paris, tél. 01 43 21 81 08 www.epure-editions.com

NOUVELLES VIES GOURMANDES, p. 38
Chezbogato, 7, rue Liancourt, Paris 75014, tél. 09 61 05 04 00. Et sur www.chezbogato.fr
Flirt'Thé, 3, av. Duquesne, Paris 75007, tél. 01 47 05 51 05.
La Cocotte, 5, rue Paul Bert, Paris 75011, tél. 01 43 73 04 02. Et sur www.lacocotte.net
Le Kloog Café, 63, rue Guy Môquet, Paris 75017, tél. 01 42 29 59 18.
Les petits Roulés, sur www.lespetitsroules.fr
Vintégraal, 26, rue de la Pépinière, Paris 75008, tél. 01 44 70 03 24. Et sur www.vintegraal.com.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 44
Cours de pâtisserie avec Christophe Felder
A Paris, au Jardin d'Acclimatation, le jeudi soir, Bois de Boulogne, 75116 Paris. Contact pour renseignements et inscriptions : tél. 01 40 67 99 05. www.jardindacclimatation.fr (cliquez sur Ateliers Parents). www.christophe-felder.com
A Strasbourg, tous les samedis, au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Réservation au 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

OUVERTURES DU MAGAZINE, p. 8-9 et P. 48-49
Gargantua, www.gargantua.ch
Les Petites Emplettes, sur www.lespetitesemplettes.com
Merci, tél. 01 42 77 00 33.

ADRESSES GRILLADES ET SALADES, p. 50
Barbecue & Co, www.barbecue-co.com et tél. 01 34 59 09 03.
Gilbert et Sandrine Auda, tél. 04 93 08 10 30. sur www.mariusauda.fr et tél. 04 93 08 10 30.

CUISINE DU PLACARD, p. 58
Christiane Perrochon, www.christianeperrochon.com (pas de téléphone, elle est en Italie)
Dulux Valentine, www.duluxvalentine.com
Moline, tél. 01 46 06 14 66, sur www.tissus-moline.com
Sandrine Ganem, tél. 01 53 19 94 16. et sur www.sandrineganem.eu

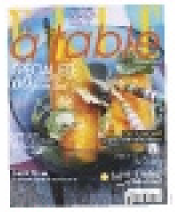
FRAMBOISES, COMMENT MENER SA BARQUETTE, p. 62
CFOC, tél. 01 53 53 40 80.
Dehillerin, tél. 01 42 36 53 13.
Habitat, points de vente au 0 826 107 207.
Home Autour du Monde, tél. 01 42 77 06 08.
Merci, tél. 01 42 77 00 33.
Sam Concept Store, tél. 01 42 77 12 82.

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à ELLE à table

sur : www.elleatableabo.com

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@cba.fr

ET 112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

☐ France 17 €.
☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 45 36 77 30**

☐ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
☐ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N°
date d'expiration : mois année

Signature :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville : Pays :
Téléphone :
Adresse email :

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au **01 45 36 77 30**

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :
SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE MARKETING SA - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch
BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - 11 rue Charles Parenté - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte n° : [illegible]
USA 6 numéros : 54 $ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A. 12901-0239. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com
CANADA 6 numéros : 55 $ CAD - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com
Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

SPÉCIAL SUD, LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE, p. 78
CFOC, tél. 01 53 53 40 80.
Decathlon, infos au 0 810 08 08 08.
La Marelle, infos sur www.lamarelle.net
Les Petites Emplettes, infos sur www.lespetitesemplettes.com
Paul Smith, tél. 01 53 63 13 19.
Sam Concept Store, tél. 01 42 77 12 82.
Tsé & Tsé chez Sentou, tél. 01 45 49 00 05.

C'EST DE LA TRISH, p. 84
Auguste, 54, rue de Bourgogne, 75007 Paris, tél. 01 45 51 61 09.

ROSÉS : LE TRIO PROVENÇAL, p. 90
Cellier Lou Bassaguet 2008, infos au 04 42 29 40 78.
Château de Cabran Cuvée du Pont Romain 2008, infos au 04 94 40 80 32.
Château Ferry Lacombe Cuvée Fidis 2008, infos au 04 42 29 40 04.
Domaine de Curebasse Cuvée Angelico 2008, infos au 04 94 40 87 90.
Domaine de Jacourette Cuvée Vin de Victoire 2008, infos au 04 94 78 54 60.
Domaine de L'Angueiroun Cuvée Prestige 2008, infos au 04 94 71 11 39.
Domaine de Mauvan 2008, infos au 04 42 29 38 33.
Domaine Saint-André de Figuière Cuvée Confidentielle 2008, infos au 04 94 00 44 70.
Domaine Terre de Mistral Cuvée Rosalie 2008, infos au 04 42 29 14 84.
Les Vignerons du Mont Sainte-Victoire 2008, infos au 04 42 66 32 21

ALBA PEZONE, p. 108
Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34.
Parole in Cucina, tél. 01 55 79 19 13.
Et sur www.idea-vino.fr/recherche.php

TOSCANE, UN PORTRAIT À L'HUILE, p. 112
Vous pouvez commander l'huile d'olive de la Tenuta La Novella sur leur site : www.tenutalanovella.com

Mettez-vous àtable™ *avec nos 16 fiches-recettes*

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer : voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (11,90 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page 47

APPELLATION CÔTES DE PROVENCE - MIS EN BOUTEILLE À LA PROPRIÉTÉ PAR LA GORDONNE
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

OLIVIERS & CO.® PUBLICITÉ

SPAGHETTI AUX CREVETTES SAUCE OURSIN AU SAFRAN

Pour 4/6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

500 g de spaghetti
2 pots de **recette à base d'Oursin au Safran O&CO.**
300 g de grosses crevettes
4 c. à soupe d'**huile d'olive de la vallée des Baux O&CO.**
Sel, poivre

1. Faites cuire les spaghetti al dente dans une casserole d'eau salée pendant 8 minutes.

2. Décortiquez les crevettes puis rincez-les.

3. Égouttez les pâtes et remettez-les dans la casserole. Ajoutez les crevettes, l'huile d'olive et le contenu des pots d'oursin au safran, puis mélangez délicatement.

4. Couvrez et faites revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant sans cesse pour cuire les crevettes et lier les pâtes avec l'oursin au safran.

5. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

6. Retirez les crevettes de la casserole et réservez.

7. Dressez vos assiettes en disposant les spaghetti à la sauce d'oursin. Décorez avec les crevettes. Dégustez bien chaud.

Entrée – Facile – Bon marché

ROULÉS DE JAMBON DE BAYONNE AU FROMAGE DE BREBIS ET AUX HERBES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Pas de cuisson

8 petites tranches de jambon de Bayonne
2 fromages de brebis frais
1 c. à soupe de basilic haché surgelé
1 c. à soupe de menthe hachée surgelée
quelques feuilles de roquette
huile d'olive
vinaigre balsamique

1 Mélangez les 2 fromages de brebis frais avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de basilic haché et 1 c. à soupe de menthe hachée. Salez légèrement et poivrez.
2 Déposez 1 c. à café généreuse de préparation sur le bord des 8 petites tranches de jambon de Bayonne, puis roulez les tranches sur elles-mêmes.
3 Servez avec quelques feuilles de roquette assaisonnées d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

à table + **Le jambon de Bayonne, avec son savoureux parfum de noisette et de châtaigne, se prête particulièrement au mélange fromage frais et herbes.**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

OLIVIERS & CO.® PUBLICITÉ

CRÈME D'OURSIN AU SAFRAN (RECETTE DE LA MER O&CO.)

Ses caractéristiques :
la pâte d'oursin au safran d'Attilio di Fabrizio fait chanter les saveurs acidulées du citron, du vinaigre et du gingembre, adoucies par le joli trio poire, banane et amande.
Accords gourmands :
à servir froid sur des blinis, à utiliser pour agrémenter une paella ou en sauce pour des pâtes.

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.*
AIX-EN-PROVENCE (13100)
11, rue Chabrier
ALBI (81000)
3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000)
8, rue Grenette
ANTIBES (06600)
13, rue Sade
AVIGNON (84000)
19, rue St-Agricol
BORDEAUX (33000)
29, rue des Remparts
CANNES (06400)
4, rue Macé
CHARTRES (28000)
21, rue Ste-Même
CLERMONT-FERRAND (63000)
2, rue des Gras
COLMAR (68000)
32, rue des Marchands
DIJON (21000)
24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000)
22, rue St-Sauveur
LILLE (59000)
85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
41, rue de la République
LYON (69002)
15, rue Émile Zola
MANE (04300)
Parc de Pitaugier
MENTON (06500)
5, rue St-Michel
METZ (57000)
2, rue Ambroise Thomas
MONTPELLIER (34000)
30, rue des Étuves
NANTES (44000)
3, rue de l'Échelle
NIMES (30000)
10, rue de l'Hôtel-de-Ville
ORLÉANS (45000)
7, rue Charles Sanglier
PARIS (75002)
90, rue Montorgueil
PARIS (75003)
36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004)
81, rue St-Louis-en-l'Île
PARIS (75005)
128, rue Mouffetard
PARIS (75006)
28, rue de Buci
PARIS (75007)
44, rue Cler
PARIS (75012)
Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015)
85, rue du Commerce
PARIS (75017)
8, rue de Lévis
PAU (64000)
24, rue du Maréchal Joffre
PERPIGNAN (66000)
5, rue Mailly, Le Patio
REIMS (51100)
4, cours Jean-Baptiste Langlet
RENNES (35000)
11, rue Jules Simon
ROUEN (76000)
5, rue Rollon
ST-TROPEZ (83990)
11, rue Clemenceau
SANARY-SUR-MER (83110)
1, rue Jean Jaurès
STRASBOURG (67000)
7, rue des Orfèvres
TOULON (83000)
9, rue Lamargue
TOULOUSE (31000)
17, rue St-Antoine-du-T
TOURS (37000)
24, rue de la Scellerie
www.oliviers-co.com

Plat – Facile – Bon marché

BROCHETTES DE POULET, TOMATES SÉCHÉES *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Marinade : 30 mn / Cuisson : 15 mn

4 blancs de poulet
4 demi-tomates confites
2 petits oignons rouges
2 brins de thym
2 c. à soupe de tapenade
1 citron
huile d'olive

1 Coupez 4 blancs de poulet en cubes. Préparez une marinade avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de 1/2 citron, 2 petits oignons rouges coupés en quartiers, 2 brins de thym émietté et 4 demi-tomates confites préalablement réhydratées (selon les instructions indiquées sur l'emballage). Faites mariner la viande au moins 30 mn.
2 Enfilez les morceaux de poulet, les quartiers d'oignons rouges, les morceaux de tomates séchées sur des brochettes.
3 Faites griller avec le gril du four ou sur le barbecue pendant 10-15 mn en arrosant de marinade et en retournant régulièrement.
4 Servez les brochettes avec 2 c. à soupe de tapenade émulsionnée avec 1 filet de jus de citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

à table + **Vous pouvez accompagner les brochettes avec des légumes congelés : aubergines et tomates grillées au barbecue.**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

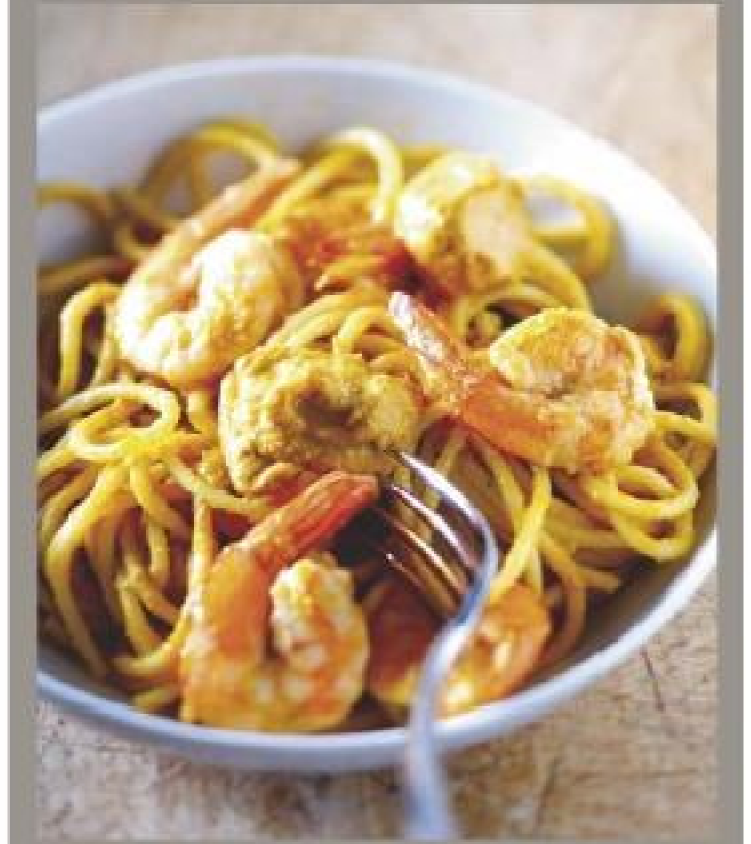
E

ROULÉS DE JAMBON DE BAYONNE AU FROMAGE DE BREBIS ET AUX HERBES

ELLE À TABLE N° 65

PUBLICITÉ

SPAGHETTI AUX CREVETTES SAUCE OURSIN AU SAFRAN



P

BROCHETTES DE POULET, TOMATES SÉCHÉES

ELLE À TABLE N° 65

PUBLICITÉ

CRÈME D'OURSIN AU SAFRAN (RECETTE DE LA MER O&CO.)

OLIVIERS & CO.
LES HOMMES DE L'OLIVIER

P

GAMBAS MARINÉES AU CITRON VERT

ELLE À TABLE N° 65

P

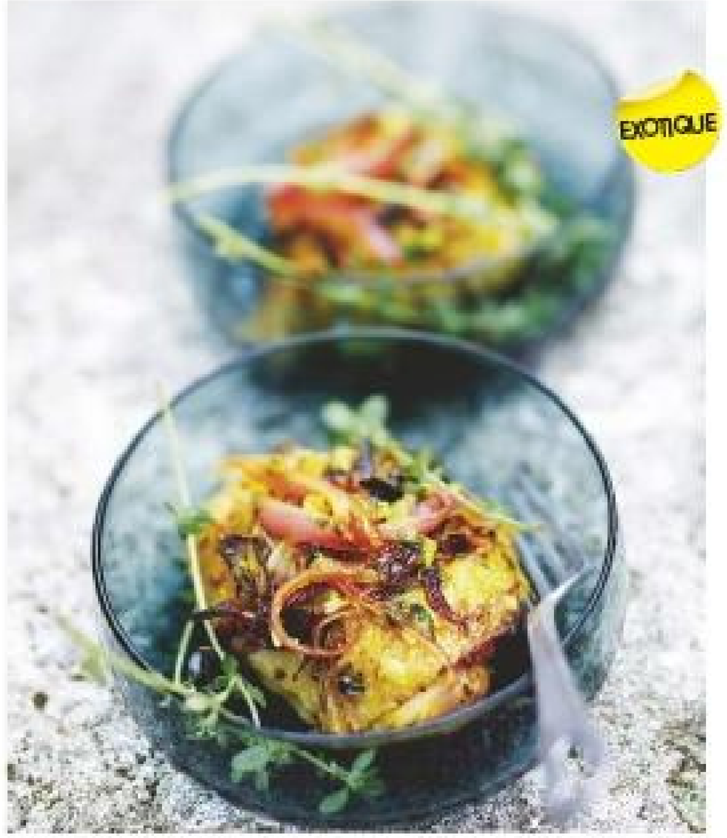
TARTINES DE MOZZARELLA ET POIVRONS

ELLE À TABLE N° 65

P

POULET MARINÉ AUX OIGNONS ET RÔTI

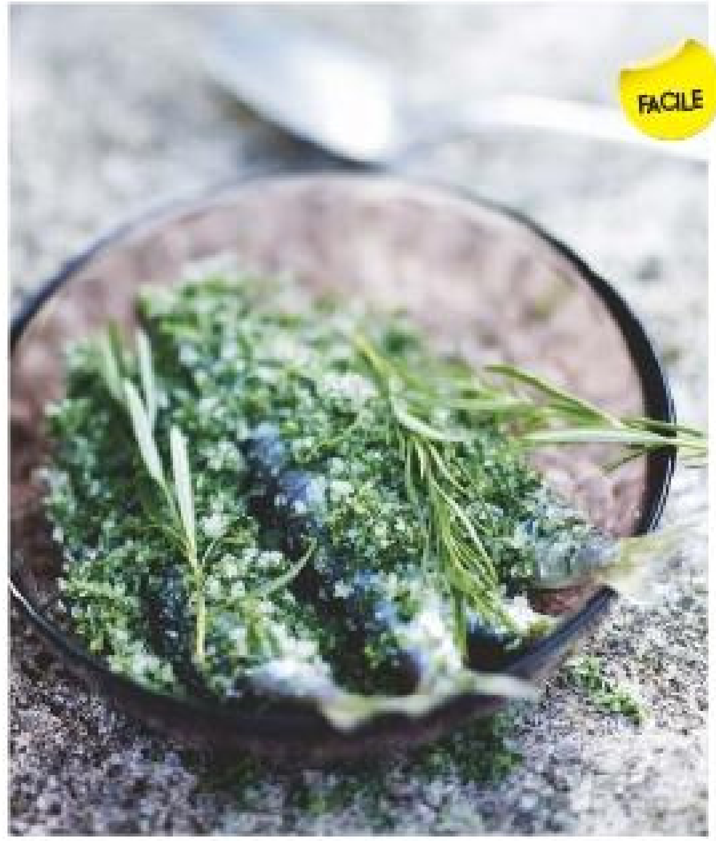
ELLE À TABLE N° 65



P

SARDINES AU SEL VERT

ELLE À TABLE N° 65



TARTINES DE MOZZARELLA ET POIVRONS *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

3 poivrons
2 boules de mozzarella de bufflonne
12 tranches de pain de campagne
1 bouquet de basilic
2 gousses d'ail
1 oignon frais
1/2 citron vert ou jaune
huile d'olive
poivre du moulin

1 Allumez le four en position gril et faites griller les poivrons sur toutes les faces pendant environ 30 mn. Mettez-les dans un sac en plastique fermé hermétiquement quelques instants, puis retirez la peau et les graines.
2 Mixez la moitié des feuilles de basilic (lavées et séchées) avec l'ail et l'oignon pelés, du sel, du poivre, puis ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à ce que vous ayez une consistance fluide.
3 Faites griller les tranches de pain, tartinez-les avec l'huile au basilic, étalez des lanières de poivron dessus, ajoutez la mozzarella égouttée et coupée en tranches, ajoutez des feuilles de basilic entières, nappez d'huile au basilic et de quelques gouttes de jus de citron.

à table + **Servez ces tartines avec une salade de mesclun.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

GAMBAS MARINÉES AU CITRON VERT *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Marinade : 2 h à 12 h / Cuisson : 5 mn

18 gambas fraîches ou décongelées
Pour la marinade
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
1 bouquet de coriandre
2 citrons verts non traités
huile d'olive
sauce nuoc-mâm
poivre du moulin
piment de Cayenne

1 Retirez les têtes des gambas (au choix) et mettez les gambas dans un grand plat creux.
2 Epluchez et coupez l'oignon en tout petits dés. Epluchez et hachez les gousses d'ail. Epluchez et râpez le gingembre. Lavez, séchez et ciselez finement la coriandre. Râpez les zestes de citron et pressez le jus.
3 Mélangez tous ces ingrédients dans un bol, ajoutez du poivre, du piment, de l'huile d'olive et de la sauce nuoc-mâm pour avoir une marinade liquide.
4 Versez-la sur les gambas et laissez mariner 2 h minimum et jusqu'à 12 h.
5 Faites cuire les gambas au barbecue ou faites-les sauter dans un wok ou une grande poêle. Servez aussitôt. Vous pouvez accompagner ce plat de riz cuit dans du lait de coco.

à table + **Proposez à chaque convive un petit bol d'eau tiède avec 2 rondelles de citron jaune et des feuilles de menthe pour qu'il puisse se rincer les doigts après avoir décortiqué les gambas.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

SARDINES AU SEL VERT *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

2 ou 3 sardines vidées par personne (suivant leur taille)
12 à 18 jeunes brins de romarin
1 kg de sel de mer
1 œuf
1 bouquet de persil, d'estragon ou de cerfeuil
2 c. à soupe de graines d'anis vert
1 zeste de citron vert non traité

1 Allumez le four à th. 7/210°. Râpez le zeste de citron vert. Mixez l'herbe choisie à l'aide d'un robot ou d'une moulinette, avec les graines d'anis, le zeste de citron, l'œuf entier et un peu de sel.
2 Etalez une couche de sel de mer sur un plat ou sur la plaque du four. Mettez 1 brin de romarin dans le ventre de chaque sardine, placez-les côte à côte sur le sel, puis recouvrez avec le reste de sel. Si la tête et la queue dépassent, ce n'est pas grave.
3 Faites cuire au four 25 mn environ, puis cassez la croûte de sel pour servir les sardines. Servez avec une salade de pommes de terre tièdes aux herbes.

à table + **Vous pouvez cuire selon cette méthode des poissons plus gros (dorade, bar, etc.). Comptez alors 10 à 15 mn de plus pour la cuisson.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

POULET MARINÉ AUX OIGNONS ET RÔTI *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Marinade : 2 h à 12 h / Cuisson : 30 à 40 mn

1 ou 2 poulets coupés en morceaux
5 oignons rouges
4 gousses d'ail
3 gros citrons verts
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe de gingembre râpé
1/2 cube de bouillon Kub Or
10 brins de thym
huile d'olive
poivre du moulin

1 Mettez les morceaux de poulet dans un grand plat creux. Pelez les oignons, émincez-les, épluchez les gousses d'ail et hachez-les. Pressez le jus des citrons en gardant un peu de zeste. Délayez le bouillon en cube dans un verre d'eau.
2 Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez la moutarde, le gingembre râpé, le thym effeuillé, un filet d'huile d'olive, très peu de sel et du poivre.
3 Mélangez bien puis répartissez cette marinade sur le poulet, couvrez d'un film et laissez mariner 2 h minimum et jusqu'à 12 h.
4 Faites cuire dans le four à th. 7/210° pendant 30 à 40 mn ou au barbecue beaucoup moins longtemps.

à table + **Vous pouvez préparer le lapin de cette façon et ajouter quelques olives vertes concassées dans la marinade.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

E

GNUDI OU RAVIOLI SANS PÂTE

ELLE À TABLE N° 65

P

RÔTI DE BŒUF SAUCE AUX HERBES

ELLE À TABLE N° 65

P

RASCASSE, CÉLERI-BRANCHE ET PRAIRES

ELLE À TABLE N° 65

P

POMMES DE TERRE RÔTIES FAGIOLI AL'UCCELLETTO

ELLE À TABLE N° 65

Plat – Facile – Bon marché

RÔTI DE BŒUF SAUCE AUX HERBES *(4-6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Marinade : 30 mn / Cuisson : 40 mn / Repos : 10 mn

1,5 kg de filet de rumsteck
2 gousses d'ail finement hachées
3 brins de romarin
2 à 3 feuilles de sauge
1 branche de thym frais
6 brins de persil plat
1/2 l d'huile d'olive fruitée

1 Sortez la viande du réfrigérateur 30 mn avant de la mettre au four. Préchauffez le four sur th. 6-7/190° pendant 10 mn.
2 Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez finement les herbes. Epluchez et hachez l'ail. Dans un bol, mélangez l'ail, le romarin, le thym, le persil et la sauge, versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez la marinade à température ambiante.
3 Salez et poivrez le rôti de bœuf sur toutes les faces, placez-le dans un plat allant au four, sans matière grasse, et enfournez-le 35 à 40 mn..
4 A la sortie du four, versez la marinade sur le rôti, couvrez d'un papier d'aluminium et laissez reposer 10 mn avant de servir.

à table + **Servez ce rôti de bœuf avec les pommes de terre rôties et les fagioli al'uccelletto (voir fiches-recettes n°65 ci-dessous).**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

GNUDI OU RAVIOLI SANS PÂTE *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn
Cuisson : 2 à 3 mn selon leur taille / Repos : 30 mn

500 g de ricotta
300 g d'épinards frais (ou surgelés en branches)
80 g de parmesan fraîchement râpé
3 c. à soupe de farine bombées + un peu pour faire les gnudi
2 c. à soupe de pain sec réduit en chapelure
2 gros œufs
3 pincées de noix muscade
Pour servir
40 g de beurre
4 feuilles de sauge fraîche
50 g de parmesan frais

1 Equeutez et lavez les épinards. Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée (ou faites-les cuire selon les indications sur le paquet s'ils sont surgelés), puis égouttez-les soigneusement en les essorant entre les mains pour extraire l'eau au maximum. Laissez-les refroidir complètement.
2 Hachez finement les épinards. Dans un récipient, mélangez la ricotta, les épinards, les œufs, la farine et la chapelure, couvrez puis mettez au réfrigérateur pendant 30 mn.
3 Disposez un peu de farine dans une assiette creuse et façonnez des boules avec la pâte en les roulant dans la farine. Déposez-les au fur et à mesure à plat sur une planche, couvrez avec un torchon propre et réservez au frais.
4 Au moment de servir, faites bouillir une grande marmite d'eau salée et plongez les gnudi dedans. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Egouttez-les et mettez-les dans un plat avec le beurre, le parmesan et la sauge ciselée, salez et poivrez servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez aussi servir les gnudi avec une sauce tomate fraîche.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Accompagnements – Facile – Bon marché *(4 pers.)*

POMMES DE TERRE RÔTIES

Prép. : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 kg de pommes de terre à chair ferme (type charlotte)
1 oignon
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
3 croûtons de pain sec réduits en chapelure

1 Préchauffez le four th 6-7/190°. Pelez les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en dés. Placez-les dans la lèchefrite avec l'oignon pelé et émincé, les gousses d'ail écrasées et les feuilles de laurier émiettées.
2 Enfournez pendant 30 mn en retournant plusieurs fois les pommes de terre avec une spatule pendant la cuisson. Saupoudrez les pommes de terre avec la chapelure, salez et poivrez et laissez cuire encore 10 mn. Servez avec le rôti de bœuf.

FAGIOLI AL'UCCELLETTO

Prép. : 10 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

400 g de haricots blancs frais et écossés (ou 300 g de haricots secs)
4 à 5 belles tomates mûres
2 à 4 gousses d'ail
2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
4 à 6 feuilles de sauge

1 Mettez les haricots dans une casserole, couvrez à hauteur d'eau froide et portez à ébullition. Comptez 40 mn de cuisson à partir de l'ébullition pour les haricots frais et une bonne heure pour les secs.
2 Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Lorsque les haricots sont cuits, faites revenir à la poêle l'ail pelé et écrasé avec la sauge dans l'huile chaude sans les laisser brûler, puis ajoutez les haricots égouttés et les tomates. Salez, poivrez et laissez cuire environ 25 mn. A la fin de la cuisson la sauce doit avoir épaissi. Servez avec une viande rôtie.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Plat – Facile – Bon marché

RASCASSE, CÉLERI-BRANCHE ET PRAIRES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

4 filets de rascasse de 150 g environ
huile de pépin de raisin
800 g de céleri-branche
100 g beurre
4 c. à soupe de persil plat
600 g de praires
40 g de beurre
40 cl de vin blanc
4 queues de persil
8 grains poivre noir
4 échalotes

1 Epluchez le céleri-branche, taillez-le en tronçons et faites-le cuire dans une casserole d'eau salée 10 à 12 mn. Terminez la cuisson en le faisant revenir doucement dans une poêle, sans le laisser colorer, avec un peu de beurre et de persil haché.
2 Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile de pépin de raisin. Quand l'huile « chante », déposez les filets de rascasse assaisonnés 30 s de chaque côté, sans les laisser colorer. Otez la poêle du feu, couvrez et laissez le poisson cuire dans la poêle 8-12 mn, tournez les pavés de temps en temps. Remettez la poêle quelques instants sur le feu si vous voulez cuire le poisson un peu plus, mais il doit rester très blanc, nacré à l'intérieur. Egouttez sur du papier absorbant, assaisonnez.
3 Nettoyez les praires à l'eau. Dans une casserole, faire fondre le beurre avec un peu d'échalotes ciselées, le poivre en grain, le persil. Ajoutez les praires et le vin blanc et laissez bouillir à couvert environ 5 mn pour ouvrir les praires. Otez les praires de la casserole et décortiquez-les.
4 Déposez sur une assiette les filets de rascasse très chauds et disposez les praires et le céleri autour.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

P

SALADA DE BACALHAU (PORTUGAL) KEFTEDES (GRÈCE)

ELLE À TABLE N° 65

P

MAIGRE RÔTI ET SUPIONS POÊLÉS

ELLE À TABLE N° 65

E

CAPPONATA (ITALIE)

ELLE À TABLE N° 65

E

EMPANADILLAS (ESPAGNE)

ELLE À TABLE N° 65

Plat – Facile – Bon marché

MAIGRE RÔTI ET SUPIONS POÊLÉS AVEC PURÉE D'ARTICHAUT ET CORIANDRE *(4 pers.)*

Préparation : 35 mn / Cuisson : env. 50 mn

Pour le maigre et les supions :
4 filets de maigre d'env. 150 g
400 g de supions
huile de pépin de raisin
Pour la purée d'artichaut :
4 cœurs d'artichaut
1 botte de coriandre
1/4 de céleri-rave
40 g de beurre - 1 gousse d'ail
2 échalotes - 20 cl de vin blanc

1 Pour le maigre et les supions. Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile de pépin de raisin. Quand l'huile chante, déposez les filets de maigre assaisonnés 30 s de chaque côté. Otez la poêle du feu, couvrez et laissez le poisson cuire 8-12 mn en tournant les pavés de temps en temps. Remettez la poêle quelques instants sur le feu si vous voulez cuire le poisson un peu plus, mais il doit rester blanc, nacré à l'intérieur. Egouttez sur du papier absorbant. Nettoyez les supions, enlevez la pellicule translucide, séparez la tête du corps. Poêlez-les quelques minutes dans un peu d'huile de pépin de raisin.

2 Pour la purée d'artichaut et coriandre. Faites cuire 8 mn la botte de coriandre dans un peu d'eau salée en ébullition. Refroidissez la coriandre avec de l'eau glacée et mixez-la au blender.
Epluchez et taillez finement le céleri-rave, les échalotes et les artichauts. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir très doucement et à couvert les légumes avec le vin blanc et la gousse d'ail (environ 30 mn). Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez la coriandre, mélangez délicatement, salez et poivrez.

3 Servez le poisson entouré des supions très chauds, le tout acccompagné de la purée d'artichaut et coriandre.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Plat – Facile – Bon marché

KEFTEDES (Grèce)

(12 pièces) Préparation : 30 mn / Cuisson : 10 mn

500 g de bœuf haché
50 g de chapelure
1 oignon doux - 1 œuf
2 c. à soupe de persil ciselé
1 c. à soupe d'origan
4 c. à soupe de farine
6 c. à soupe d'huile d'olive

1 Epluchez, émincez l'oignon et faites-le fondre 5 mn dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Dans un saladier, mélangez l'œuf, l'oignon, la viande, la chapelure et les herbes. Salez, poivrez.

2 Formez des boulettes en allongeant légèrement leurs extrémités. Roulez-les dans la farine. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les boulettes de viande sur feu moyen. Remuez de temps en temps pour qu'elles dorent de tous les côtés. Déposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. Dégustez-les chaudes ou froides.

Plat – Facile – Bon marché

SALADA DE BACALHAU ASSADO (Portugal) *(4-6 pers.)*

Prép : 25 mn / Cuisson : 25 mn

400 g de morue salée
5 pommes de terre - 1 oignon doux
20 g d'olives vertes sans noyaux
20 g d'olives noires sans noyaux
2 œufs - 2 c. à soupe de persil ciselé - 50 cl d'huile d'olive

1 Faites dessaler la morue 24 h dans l'eau renouvelée 3 fois. Faites cuire les pommes de terre à l'eau 25 mn. Après 10 mn, ajoutez les œufs pour les faire durcir.

2 Egouttez et séchez la morue. Faites-la griller 10 mn au four. Retournez-la à mi-cuisson.

3 Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles dans un plat. Emincez l'oignon. Effeuillez la morue et ajoutez-la aux pommes de terre. Mélangez. Répartissez sur le plat l'oignon et les œufs coupés en rondelles, les olives et le persil lavé, séché et ciselé. Arrosez d'huile d'olive et mélangez. Réservez au frais avant de servir.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

EMPANADILLAS (Espagne) *(8 pièces)*

Préparation : 25 mn / Cuisson : 40 mn

1 rouleau de pâte brisée
100 g de thon à l'huile d'olive
1 petit oignon doux
100 g de petits pois cuits
1 jaune d'œuf
2 œufs durs
huile d'olive

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Etalez la pâte brisée et, à l'aide d'une tasse ou d'un emporte-pièce, découpez 8 disques dans la pâte. Récupérez les chutes et étalez-les pour finir les découpes des derniers cercles.

2 Recouvrez la grille de votre four de papier sulfurisé et disposez les disques dessus. Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir 5mn dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le thon égoutté et émietté, les petits pois et les œufs durs coupés en petits morceaux. Salez et poivrez.

3 Déposez de la farce sur la moitié de chaque disque de pâte et repliez l'empanadilla. Appuyez sur les bords avec le dos d'une fourchette pour bien les faire adhérer. Mélangez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau et badigeonnez les empanadillas avec ce mélange pour qu'elles dorent à la cuisson. Enfournez 30 mn environ.

à table + **Les empanadillas (ou empanadas) peuvent être garnies d'une farce à la viande, au jambon ou au chorizo. On en trouve partout en Espagne et elles se dégustent à toute heure de la journée.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

CAPPONATA (Italie) *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn

2 aubergines
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 branche de céleri
1 oignon
400 g de tomates concassées en boîte
1 c. à soupe de concentré de tomate
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sucre en poudre
2 c. à soupe de vinaigre
8 olives vertes dénoyautées
1 c. à soupe de raisins secs
1 c. à soupe de pignons de pin grillés

1 Lavez les légumes. Epluchez les aubergines et coupez-les en petits cubes. Ouvrez les poivrons et épépinez-les. Coupez les poivrons et le céleri en lanières, puis en dés.

2 Faites revenir les aubergines et les poivrons dans une sauteuse avec 3c. à soupe d'huile d'olive, environ 15mn. Salez, poivrez. Faites fondre l'oignon haché et le céleri dans une poêle pendant 10 mn. Au bout de ce temps, ajoutez les tomates concassées et le concentré de tomate dans la poêle et laissez réduire 15 mn environ. Salez et poivrez. Versez cette préparation sur les aubergines et les poivrons et mélangez bien. Ajoutez le vinaigre, le sucre et les olives. Poursuivez la cuisson 20 mn environ. Ajoutez les raisins secs, laissez refroidir et réservez au frais.

3 Au moment de servir, saupoudrez de pignons de pin grillés.

à table + **Hors-d'œuvre sicilien, la capponata est encore meilleure lorsqu'elle est préparée quelques jours à l'avance.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti